

LA PISTE DU

FLOW

DONNER DES SENS À LA

VIE



HACKING SOCIAL

Donner des sens à la vie :
la piste du flow

Viciss Hackso



Sommaire

Donner des sens à la vie :.....	2
la piste du flow.....	2
1. Pourquoi reparler du flow ?.....	7
Les raisons pour laquelle nous plongeons au cœur du flow	14
2. Qu'est-ce que le flow ?.....	18
Aux origines du flow.....	18
Caractéristiques du flow.....	23
3. L'étude du flow.....	31
La Methode ESM.....	31
Échelle de mesure du flow.....	35
Autoévaluation du flow.....	36
Autres méthodes.....	36
Cadre théorique.....	37
4. Être nul, avoir la flemme et s'ennuyer : et si on se trompait de diagnostic ?.....	45
Questionnements.....	46
À quoi peut immédiatement nous servir la validation de ce modèle théorique ?.....	53
5. Le flow est-t-il réservé à certaines activités ? Les loisirs VS les études.....	58
À quoi peut immédiatement nous servir cette étude ?.....	64
6. Y-a-t il du flow au travail ?.....	68
La recette du flow au travail dépend-elle de nous ? Sommes-nous capricieux ?.....	80
À quoi peuvent directement nous servir ces résultats ?.....	85
7. Le flow pour tous ?.....	91
Le flow est-il présent hors occident ?.....	91

Le flow, est-il toujours désiré dans toutes les cultures ?....	96
A-t-on plus de flow selon sa catégorie ou son genre ?.....	98
A-t-on plus de flow selon sa catégorie socio-professionnelle ?.....	98
Est-ce que certains individus ont plus de flow que d'autres ?.....	100
Le flow est-il une expérience similaire à celle de la méditation ?.....	101
Le flow est-il moral ?.....	103
L'absence de flow est-elle pathologique ?.....	107
À quoi peuvent nous servir immédiatement ces résultats ?	108
8. Le flow comme façon de voir le monde différemment...	111
9. À quoi ça sert le flow ?.....	116
10. Critiques.....	124
11. Comment utiliser les recherches sur le flow ? Le mash-up	137
le Mash-up HS du flow : notre remix des questionnaires FSS + ESM + notion de non-allégiance.....	138
Évaluation de la probabilité du flow des situations.....	139
Comment analyser les données ?.....	144
Les changements.....	148
Comment analyser des états théoriques générés par la situation ?.....	150
Comment tout analyser ?.....	153
12. Les questionnaires transformés en.....	158
brainstorming.....	158
Le brainstorming.....	160
Exemple d'interprétation.....	177
Détails méthodologiques sur la construction du brainstorming.....	182
13. Concevoir un.....	186

environnement à flow.....	186
Les objectifs clairs.....	187
Les feed-back non ambigus.....	189
Faire correspondre les défis et les compétences.....	194
La liberté.....	198
L'absence de distractions.....	204
14. Et si les recherches sur le flow étaient reprises pour nous manipuler ?.....	211
Comment repérer et contrer ces environnements qui exploiteront le flow ?.....	216
Sources.....	234

1. Pourquoi reparler du flow ?

Lorsque j'ai parlé la première fois du flow¹ sur le site du Hacking Social je l'ai couplé, comme son premier auteur, à la notion de bonheur.

Le bonheur a une image commune assez naïve et calquée sur la société de consommation : pas de bonheur sans possessions, que ce soit la bonne fringue, la bonne caisse, le pavillon, les deux enfants, le chien, la somme de vacances convenable dans le lieu convenable (avec son lot de selfies comme preuves sociales). Notez que dans cette liste de possessions, j'ai volontairement inclus des êtres vivants et ce n'est pas juste un commentaire cynique dans notre culture : on a tendance à dire qu'on a un enfant, pas qu'on l'a mis au monde, on a tendance à dire qu'on possède un chien, pas qu'on vit en compagnie d'un chien.

La notion de bonheur semble être prise en otage par l'image que l'individu doit renvoyer via ces signes extérieurs de possessions et autres signes qui ne sont qu'apparence : être heureux, c'est comme si cela se réduisait à avoir un sourire plaqué sur un visage, qu'importe s'il est forcé, du moment qu'il paraît.

1 L'article en question : <https://www.hacking-social.com/2015/03/03/le-bonheur-nest-pas-celui-quon-nous-vend-la-preuve-par-le-flow/>

Pire encore, j'ai l'impression que cela devient de plus en plus une injonction : il faut être heureux, il faut faire des exercices, des efforts pour attraper le bonheur, il faut se faire coacher pour cela, il faut apprendre à être heureux car nous ne serions pas capables de l'être spontanément sans leçons. C'est devenu une nouvelle caractéristique de la « normalité », notamment en entreprise, que de s'agiter en tout sens pour atteindre ce pseudobonheur apparent qui n'est que soumission à la consommation et aux exploiters, et qui finalement est un déni de soi par la création d'une fausse image de soi. Une image standardisée, modelée pour être exploitée doublement par le travail actif et le travail passif de surconsommation.

On pourrait même parler d'endoctrinement par le « bonheur » quand on voit cet extrait de coaching des employés de Carglass : <https://youtu.be/ffAZcktrh9c>

Le coaching de bas niveau n'est pas innocent à cette idée que le bonheur est une chose qu'on plaque sur le visage en se forçant à sourire. Certes, il est vrai qu'il a été découvert par les neurosciences que singer une émotion déclenche effectivement l'émotion en question, mais est-ce qu'on n'aurait pas mieux à construire que de s'autoduper pour faire passer les sales pilules de la vie ? Le sourire et la joie émergeant d'une situation authentiquement plaisante ne seraient-ils pas plus précieux ?

À cette notion de bonheur corrompue d'idéologies de la consommation, de la productivité, du néolibéralisme, du

monde « pseudolibre », j'avais voulu dans le premier article opposer la notion de flow, que j'avais qualifié de « bonheur épique ».

Le flow ne demande pas de possessions particulières, pas de statut particulier, pas de « normalité », il peut advenir quels que soient son âge, son sexe, ses origines, ses problèmes, ses atouts, ses singularités ou sa banalité. Il advient dans l'acte, pas dans le paraître.

Le bonheur qu'occasionne le flow ne se mesure pas à la largeur du sourire, et parfois, on peut avoir une tête de merlan frit lorsqu'on est en flow : c'est normal, lorsqu'on vit une expérience optimale, la « conscience de soi » qu'on pourrait appeler nos préoccupations liées à l'« ego » ou au paraître, disparaît ; l'image qu'on renvoie n'a strictement aucune importance, y compris pour les personnes qui vivent le flow sur scène, devant un public, même pour des passions où le corps est en jeu comme dans la danse, le théâtre, la musique, etc.

Il y a une fusion de la personne avec son activité, ainsi si le danseur est sublime d'apparence et dans ses mouvements, ce n'est pas parce qu'il est sous une pression intérieure qui lui crierait « JE DOIS ÊTRE BEAU TOUT DE SUITE !!!! », c'est parce qu'il est totalement concentré sur son action, sa fusion avec les mouvements, la musique, l'acte. Il est totalement, si totalement qu'il n'est plus. Et cela génère une beauté qui dépasse de loin les codes esthétiques.

Un petit exercice pour se rendre compte de cette absence de « conscience de soi » consiste à regarder un extrait de concert ou de représentation sans la musique, prenons par exemple cette vidéo, sans le son : <https://youtu.be/KfdjxF-Gfhk> (il s'agit d'un pianiste).

Sans le son, on pourrait reprocher plein de choses sur l'attitude de Kai Schumacher, son apparence, la manière dont il se tient, mais aussi de celui qui filme, sur la disposition de la scène. Sans le son d'un spectacle, cela ne paraît ni intéressant ni beau. Puis essayez avec le son. Que l'on aime ou pas, je pense qu'il sera difficile de lui reprocher sa compétence et la belle implication totale qu'il y met.

Idem pour d'autres genres de musique et des artistes plus expressifs, vous pouvez tester avec cette vidéo, sans le son au départ : https://youtu.be/m_qewI-1cEs (il s'agit d'une DJ).

Sans le son, Honey Dijon et son public paraissent plus expressifs, on sent qu'il y a de l'amusement, quelque chose de presque de l'ordre de la transe (qui pourrait être critiquée d'ailleurs par quelqu'un ne comprenant pas le sens de ce qu'elle mixe ou ne comprenant pas l'intérêt pour ce genre de musique) ; après avoir mis le son et identifié l'auteur du discours qu'elle mixe, sautez jusqu'à 37:05 (si vous n'aimez pas ; pour les autres la progression vaut quelques minutes d'attention). Il y a quelque chose d'artistiquement dingue entre le discours qu'elle a mixé, la joie des personnes, la singularité du public, sa singularité à elle, la puissance de résonance qu'il y a

entre eux, les sens profonds, épiques, douloureux et à la fois libérateurs de ce qu'elle mixe, et son émotion à la fois fusion avec le tout et une joie qui n'a absolument rien de superficiel.

Je ne sais pas si le flow est compréhensible lorsqu'on ne l'a pas vécu un minimum en soi.

En tout cas, ce n'était pas du tout compréhensible il y a une vingtaine d'années lorsque les JT s'emparaient du thème du jeu vidéo². Alors qu'ils montraient des joueurs totalement « à fond » dans leur jeu, le commentateur prenait une voix à la teinte à la fois inquiète et condescendante, assez caractéristique des reportages sur les gens « d'en bas » : il décrivait leurs regards fixes de « merlan frit » qui sans nul doute montrait à quel point ils étaient déconnectés de la réalité, comme dans un état de stupidité ultime et évidemment c'était très inquiétant pour leur santé mentale et leur avenir ; voire pour toute une génération qui, certainement, était d'une bêtise nullement égalée par le passé, et qui se rendait volontairement encore plus stupide via ces jeux vidéo... Quant au jeu lui-même il n'en parlait pas, il ne cherchait pas à savoir l'action que menait le joueur dedans, ni quelles sensations, défis, sentiments, compétences, expériences il générait. Dans son observation, ils

² C'était un peu comme ce reportage, où TF1 dramatise la « perte de notion du temps » et la concentration sur le jeu, qui ne sont pourtant que des effets du flow ; tout en confondant des personnes ayant des bouffées délirantes et l'addiction, alors que cela n'a rien de problématiques similaires ou en lien. <https://youtu.be/n69t310FNm0>

ne voyait que les apparences, non les objets d'attention.

Il n'y comprenait donc rien, il passait totalement à côté du fait que le jeu les stimulait cognitivement parlant de façon optimale, et donc que le joueur pouvait faire preuve d'une concentration parfaite qui, oui, fait oublier l'extérieur, fait oublier l'image de soi, et cette concentration dure longtemps, avec beaucoup de puissance. Il ne voyait pas la puissance attentionnelle du flow, il ne comprenait pas que si, par exemple, l'école générait de telles expériences optimales, la société n'en irait que mieux. Il semblait oublier que maintenir l'attention est aussi un problème quotidien qui nous fait souvent entrer en guerre avec nous-même, et qu'un objet qui puisse avoir la puissance de la maintenir si longtemps mériterait peut-être qu'on se penche sur ces caractéristiques.

Parce que oui, le flow est possible pour toutes les activités, et si le jeu vidéo y arrive si bien, pourquoi ne pas en tirer des leçons pour concevoir mieux nos activités ?

Et le jeu vidéo n'est clairement pas la seule activité pour laquelle on peut s'inspirer pour rendre le quotidien plus joyeusement épique : n'importe quelle activité structurée dans laquelle « on va tout donner » et dans laquelle personne ne nous empêche de « tout donner » peut générer des expériences optimales, que ce soit des activités d'apparences dangereuses comme l'escalade, les sports extrêmes, d'apparences intimidantes comme des représentations en public (musique, danse, théâtre, conférence...) ou même d'apparences « banales » et

semblant peu épiques vue de l'extérieur comme le bricolage, l'écriture, le jardinage, l'informatique, la cuisine, le soin aux personnes...

Le flow, qu'il se voie par nos yeux de merlan frit ou non, n'est pas un état de stupidité, n'est pas inapproprié, irrationnel, grave, inquiétant. Il est une attention totale, une concentration optimum, et s'il advient pour des activités déterminantes pour la personne et son environnement, il donne sens à notre vie. Mihaly Csikszentmihalyi (le premier chercheur du flow) dit que cela réduit notre « anxiété ontologique », nos craintes de ne pas exister pleinement ou convenablement, notre mal-être existentiel ; autrement dit, vivre des expériences optimales soulage quant à notre place légitime dans le monde, cela fait sens, on est profondément pendant et après un flow de grande ampleur, cela donne une définition personnelle et singulière à notre vie, souvent cumulable avec d'autres d'ailleurs.

Voilà ce que je voulais montrer avec le premier article : ce bonheur épique lié à une forte concentration est un bonheur légitime, important pour soi et pour les autres, importants pour la société : plus important à mon sens que le bonheur fugace et superficiel qui advient après un achat par exemple. Et voilà qu'aujourd'hui, je veux parler du flow pour montrer qu'il peut nous soulager de nos « anxiétés ontologiques » et nous faire être pleinement. Et surtout, en comprenant les mécanismes de l'expérience optimale, de tenter de le faire naître chez autrui pour l'aider, que ce soit nos enfants, nos neveux et

nièces, nos élèves, nos amis, nos proches, nos supervisés, nos collègues, nos joueurs, et nous-mêmes, pour tous les domaines où nous ne le vivons pas. J'ai employé le mot « piste » dans le présent titre de cet article, car évidemment trouver le(s) sens de notre vie peut advenir via de nombreux autres phénomènes, événements, rencontres, idée : bien heureusement, il y a beaucoup d'autres possibilités pour trouver du sens à sa vie ou pour ne pas avoir d'anxiété. Le flow est une piste parmi d'autres, certainement pas un pré requis pour sentir que son action a du sens.

Les raisons pour laquelle nous plongeons au cœur du flow

Mais si je reviens sur cette notion, c'est aussi pour d'autres raisons :

- **Le flow n'est pas éthique en soi, alors mieux vaut qu'on comprenne bien comment il advient pour ne pas se « faire avoir ».**

Selon Mihaly Csikszentmihalyi le flow peut advenir tout aussi bien lorsqu'on cuisine des gâteaux que lorsqu'on brûle une maison par pur dessein criminel. Le flow n'est pas éthique en soi, on peut tout à fait éprouver du flow pour des activités horribles et également en tirer « le sens de sa vie ». Ainsi, on peut tout à fait imaginer, et c'est d'ailleurs un peu le cas, que les recherches sur le flow soient exploitées pour faire aux personnes des choses qu'elles ne feraient pas normalement ou

avec difficulté parce que ce n'est pas éthique, ou tout simplement parce qu'elles ont mieux à faire. Clairement, on l'a vu dans le dossier sur la gamification, c'est déjà exploité pour nous faire voler de l'attention, du travail bénévole non consenti notamment via des applications, jeux, logiciels, car le numérique permet de construire plus facilement des environnements à flow. Je veux donner le maximum d'informations pour qu'on puisse ensemble reconnaître les diverses formes des environnements à flow et ne pas confondre conditions de l'action (parfois formidables) et finalités de l'action (parfois injustes, exploitantes, insensées, etc.) : un environnement peut déployer des moyens phénoménaux pour rendre heureux, afin que l'individu ait beaucoup de mal à exprimer un jugement sur les finalités de ce qu'on lui demande de faire.

- **Le flow est présenté sur le Net, et je m'avoue aussi coupable, de façon superficielle, un peu comme si c'était un état cool, mais bon pas très sérieux d'un point de vue scientifique.**

Il est présenté un peu comme ces traits de personnalité qui sont si parfaits que tout le monde se les attribue et au final cela ne veut plus dire grand-chose. Or, lorsqu'on fouine dans les recherches, on s'aperçoit que le flow est un état tout aussi puissant que rare si l'on y adjoint le sens et le bonheur (on peut vivre des situations à flow détestables), car il requiert une tonne de conditions et de facteurs très précis. C'est un état mesurable, comparable avec d'autres états, il nous apprend pas

mal de choses annexes sur les relations sociales, les injustices, la motivation... Je veux donc restituer une image moins superficielle et plus profonde de cette notion qui n'a rien d'un mot jeté en l'air pour faire cool.

- **La rigueur des recherches sur le flow a donné lieu à la création d'outils, de questionnaires et de méthodes précieuses qui mesurent le flow des situations, donc qui peuvent servir à réfléchir à comment rendre une situation plus à flow.**

Or c'est méconnu et je trouve cela très dommage, surtout pour des domaines comme l'éducation (excepté l'école [Q2L](#) qui clairement semble s'être nourri de ces recherches ainsi que d'autres issues du design, de la psychologie positive, de la neuro et psycho cognitive). Je veux donc partager de façon la plus opérationnelle possible ces outils que j'espère être utiles à ceux qui auraient envie de les expérimenter. J'ai d'autant plus envie de les partager car ils sont d'un respect formidable de la singularité des personnes et des situations, ils ne jugent pas, ne condamnent pas, ne mettent pas mal à l'aise, et sont tournés vers la création de solutions positives, non pas uniquement à charge de l'individu, mais sur cet espace trop souvent ignoré qu'est l'interaction entre ce qu'envoie l'individu et ce que le contexte envoie dans la situation.

Pour tenter d'atteindre ces finalités, j'ai tenté de synthétiser les recherches sous forme de questions que l'on pourrait se poser sur le flow (est-ce que ça a un lien avec des états méditatifs, est-

ce que c'est différent selon les cultures, etc. ; c'est visible dans le sommaire plus bas), puis j'ai testé les outils officiels pour les expérimenter, en sentir vraiment le poids ou les avantages, et ensuite les repenser dans un cadre de hacking social. J'ai remodelé tout ça, en pensant à l'usage le plus approprié et le plus déontologique possible dans le respect du travail des chercheurs, puis de l'usage. J'ai fait juste un travail de DJ en mixant les recherches sur le flow, mais aussi des outils de la théorie de l'autodétermination et le concept d'allégeance de Gangloff qui est devenu mon « garde-fou » contre les biais d'internalité alléante³.

Clairement, il n'y aura pas d'analyse psychologique possible (de soi ou autrui) avec ces outils que j'ai mixé, c'est une barrière que j'ai imposée à ce travail, par déontologie : les tests psychologiques à diagnostic sont pour la majorité confidentiels, car ils ne doivent être interprétés que par des spécialistes et encadrés par des entretiens avec le souci de prendre soin des personnes au mieux. Les questionnaires que je vous montrerais ne sont en rien ce genre de tests.

3 L'internalité alléante est une norme (biaisée) qui consiste à écarter des attributions causales les environnements sociaux pour tout centrer sur l'individu. Nous en avons parlé ici : <https://www.hacking-social.com/2016/09/26/pe5-ou-comment-ne-pas-sinterroger-sur-lenvironnement-social-permet-de-se-faire-bien-voir/>

2. Qu'est-ce que le flow ?

Aux origines du flow

L'architecte, le découvreur, celui qui a conceptualisé le flow, Mihaly Csikszentmihalyi, a un parcours singulier, non étranger à ses découvertes toutes aussi marginales. Ainsi, il nous semblait important de parler de sa vie, qui explique comment une telle notion a pu être découverte et si suivie.

Après avoir vogué en Europe dans son enfance à cause de la Seconde Guerre mondiale, il se retrouve à ses 15 ans apatride à Rome : son père avait démissionné de son poste d'ambassadeur par désaccord moral. La famille est plongée dans la pauvreté, mais conserve des liens avec une classe riche, notamment des amis qui aident Mihaly, non sans que celui-ci en souffre dans un paradoxe entre gratitude et culpabilité.

Deux de ses frères sont morts, l'un dans un goulag, l'autre au combat. Mihaly se questionne sur la guerre : pourquoi est-elle advenue, comment empêcher qu'elle se reproduise, et récuse vivement cette attitude alors contemporaine qui est de « cacher les chagrins sous un tapis ». Il explore tout ce qu'il peut, de la philosophie à la littérature, en passant par la spiritualité, la religion, pensant que la Seconde Guerre mondiale est un avertissement qui nécessite un remède radical. Il faut trouver ce remède.

Mais les explications qu'ils trouvaient lui paraissaient soit trop simplistes, soit trop mystiques et nécessitaient un saut de foi qu'il se sentait incapable d'accomplir.

De hasard en hasard, il se met à lire un livre de Jung, un psychanalyste qui s'est progressivement écarté de Freud et qui a beaucoup étudié les symboles, les archétypes, les rêves. Mihaly est en épiphanie devant cette discipline qu'il n'a pas connu auparavant, mais il en a honte : il a déjà quitté l'école pour travailler, à quoi bon étudier ?

Six ans plus tard, après avoir travaillé notamment en tant qu'illustrateur et également grâce à ses compétences linguistiques, il part aux États-Unis étudier la psychologie. C'est une première dans sa famille, qui compte surtout des artistes, des artisans, mais dont les membres semblent tous avoir des parcours assez peu conventionnels : sa mère par exemple, même si elle n'a pas pu continuer ses études, a traduit Goethe ; elle avait commencé également à écrire l'Histoire du point de vue chrétien, sous l'angle de la bonté. Elle voulait offrir par cet ouvrage une Histoire positive, accès sur la bonté. Malgré un certain acharnement à continuer, elle a fini par abandonner, par dégoût pour l'humain lors des guerres mondiales.

À l'université, il rencontre le behaviorisme⁴ (considérant l'hu-

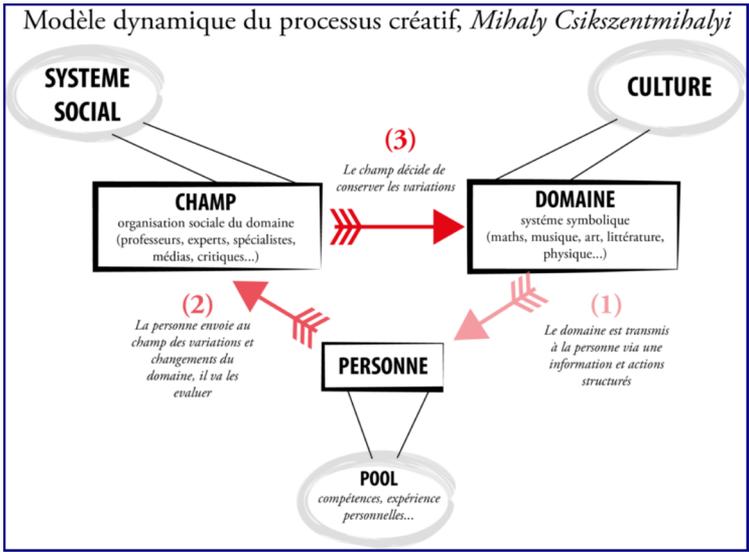
⁴ Une présentation des savoirs issus du behaviorisme, sous-titré en français (à noter que contrairement à ce qu'elle laisse à penser la vidéo, le conditionnement classique et opérant sont depuis largement dépassés par d'autres savoirs beaucoup plus vastes en psychologie, surtout sur la question de

main comme une machine, l'expérimentant et le décrivant comme tel ; c'est par exemple l'expérience du chien de Pavlov) et la psychanalyse. Il n'y voit aucune clef pour l'avenir, il considère ces points de vue comme des reliques historiques néanmoins intéressantes.

Il travaille ensuite dans des universités peu connues, et même si ses collègues y voient une perte pour sa « carrière », lui s'en satisfait énormément : il y est à l'abri des pressions, libre de faire les recherches qu'il souhaite.

Ainsi, il passera plus de 15 ans à travailler sur la créativité sous bon nombre de facettes, créativité qu'il considère comme un système comprenant la personne créative, son domaine, et la société. C'est un point de vue relativement atypique pour ce domaine de recherche qui d'habitude se centre uniquement sur l'individu et ses potentiels créatifs. Ici il considère que la créativité n'est pas individuelle et dépend des interactions avec les domaines et la société.

l'apprentissage) : <https://youtu.be/HGLEcM0E0io> ; la vidéo d'expérience du chien de Pavlov : <https://youtu.be/NzBDScsHL44> ; Le béhaviorisme est maintenant extrêmement critiqué, il y a eu aussi des dérives importantes dans ce courant de recherches, comme Watson qui a créé des phobies chez un enfant par exemple.



Un système symbolique est transmis à la personne, cette personne l'apprend, la maîtrise, puis l'exerce avec créativité, c'est-à-dire qu'elle crée une variation comparée à ce qu'on lui a appris (par exemple, en sciences il reproduit une expérience, mais avec une nouvelle variable ; en musique, il peut composer de façon classique, mais cela est joué via des bruits ou sons électroniques, etc.) ; le champ va l'évaluer (confrère scientifique, autres artistes, critiques...) et si l'évaluation est positive, reconnue comme créative et digne d'intérêt, va l'incorporer au domaine (ce sera appris à de nouvelles personnes par exemple). Tout cela peut être rendu très difficile ou facilité selon des déterminants forts que sont la culture du moment, le système social, le « pool » (la vie de la personne). Une société blanche à la culture raciste, avec un régime autoritaire ou démocratique, rendra la vie difficile à quelqu'un de non-blanc,

ce qui l'empêchera d'accéder au domaine pour apprendre, avoir les ressources financières et l'énergie mentale pour créer, et ses créations seront refusées par le champ à cause de sa couleur de peau. Dans ce modèle, il devient assez clair que la lutte contre les discriminations est une lutte qui, assez aboutie, peut servir à la reconnaissance ou l'émergence de génies de tout domaine et donc à ouvrir plus grand la porte aux découvertes, aux évolutions, à l'enrichissement scientifique et culturel de toute une société.

L'une de ses premières recherches consistait à observer le processus créatif « in vivo ». Il suit un échantillon d'étudiants des beaux arts peintres, car la peinture est facilement observable : on peut voir directement l'évolution de l'œuvre, les hésitations de l'artiste, ses changements ou sa confiance, et comment il fait face aux différents problèmes rencontrés .

Certains peintres traversent un état psychologique particulier : Mihaly voit qu'à certains moments, les artistes œuvrent avec acharnement, concentrés au point d'oublier de manger ou de se reposer, immergés extrêmement profondément dans leur action. Mais une fois l'œuvre terminée, ils s'en détournent rapidement, comme si celle-ci avait été une incidence de ce qui s'était passé et non la finalité.

Ce phénomène n'est pas étranger à Mihaly, lui-même a été plongé dans un milieu artistique par sa famille, et il a été illustrateur. Ainsi, d'avoir expérimenté cette immersion artistique et de le voir aussi chez autrui, va le pousser à investiguer. Est-

ce que cet état se retrouve dans d'autres activités, ou chez des personnes qui ne sont pas artistes ?

De 1975 à 2000, une de ses recherches consistera à interroger des personnes qui, comme ces peintres, étaient immergées dans des activités hautement engageantes, avec des forts défis : ainsi il interrogea à l'aide d'interviews semi-structurées des joueurs d'échecs, des danseurs, des passionnés d'escalade, mais aussi des professionnels, comme des chirurgiens. Plus tard, il effectua des études sur les génies (un échantillon de personnes ayant été soit nobélisées, soit ayant été reconnues par leur domaine pour leurs très hautes créativité et leurs apports) qui apporteront aussi des témoignages de cet état d'expérience optimale, et que ces interviewés de tout bord appelaient « flow ».

À présent, la recherche sur le flow se poursuit avec également d'autres chercheurs et bien d'autres outils, comme l'ESM (permettant de suivre l'expérience subjective des personnes), des questionnaires spécifiques au flow, l'aide de la biologie et plus récemment des neurosciences et des expériences en réalité virtuelle.

Caractéristiques du flow

En français, le flow a été parfois traduit littéralement comme « flux » ; Mihaly Csikszentmihalyi et les chercheurs du flow emploient à titre synonyme les termes d'expérience optimale, expérience de motivation intrinsèque, expérience autotélique (du grec « αὐτός /autós » : « soi-même » et « τέλος /télos » :

« but », c'est-à-dire qu'une activité autotélique est faite pour elle-même, idem pour une activité faite par motivation intrinsèque, motivée par elle-même ; on peut aussi le traduire par : « se donner soi-même sa propre finalité ».

Les sportifs parlent d'entrer dans « la zone », les poètes d'être visités par les muses, et les anciens pensaient à une intervention des dieux.

Le terme flow provient des personnes interrogées par Mihaly : c'était un terme qui revenait sans cesse pour parler de ces expériences optimales dans lesquelles les sujets exprimaient à la fois la limpidité et le mouvement aisé dans cet état particulier.

L'expérience optimale ne se produit pas selon une activité précise, elle a été reportée il est vrai davantage lors de « loisirs structurés » (c'est-à-dire les hobbies, les passions, le sport, toute activité ludique, mais organisée et active), mais également lors d'activités « productives » comme le travail, que ce soit à l'usine ou au bloc opératoire, ainsi que parfois lors des études. Le seul point commun de ces activités est qu'elles sont structurées avec des buts, des défis, qu'elles demandent des compétences et que l'individu qui éprouvera du flow avec celles-ci y est actif, au contrôle de l'activité qu'il réalise. Ainsi une des grandes variables, c'est-à-dire un des indicateurs majeurs pour détecter une situation « à flow » dans les études, sera la balance entre défi et compétence dans l'activité : il faut un haut défi et de hautes compétences selon les critères de l'individu (pas un défi difficile objectivement, mais un défi

important subjectivement selon l'individu et ses compétences). Dès lors que les défis sont trop difficiles selon les compétences de l'individu ou encore trop basses selon ses compétences, il n'y a plus de possibilité de flow selon les théories de l'expérience optimale. Rappelons que c'est un indicateur et que dans les faits, les choses sont plus complexes.

De l'extérieur, celui qui observe l'individu vivant une expérience optimale voit une personne totalement concentrée sur son activité, la performant de façon optimale, contrôlant parfaitement l'activité, qu'importent les difficultés qui adviennent durant ce moment ; cette personne est si concentrée qu'elle n'entend pas ou peu l'extérieur, qu'elle paraît « obnubilée » par l'activité, elle ne se préoccupe pas de son apparence, de l'image qu'elle renvoie ; elle perd cet ego qui lui ferait contrôler sa chevelure, sa tenue physique, son attitude, les normes sociales d'apparence et de comportement non liées à l'activité elle-même. Elle semble perdre conscience d'elle-même au point d'oublier son corps et ses besoins : elle oublie de manger, ne se repose pas, etc. On voit qu'elle est face à de grands défis dans son activité, mais on voit qu'elle parvient à réussir ces défis et s'accroche avec endurance et ténacité.

Le sujet en flow rapporte toujours les mêmes grandes caractéristiques même si l'activité, on l'a vu, peut être radicalement différente, que ce soit un travail de chirurgie ou l'activité d'escalader une montagne, d'écrire ou de courir :

⇒ **Une concentration intense, ciblée, en « focus »**

Tout ce qui ne concerne pas l'activité est hors champ, inaccessible à la conscience ou peu. L'attention de la personne est totalement sur l'activité. C'est la caractéristique majeure du flow.

⇒ **Une immersion totale, où action et conscience fusionnent**

À l'inverse de cette caractéristique, ce serait de penser à son repas et à son week-end tout en prenant en notes des cours : la conscience est clairement ailleurs, l'action est déconnectée de celle-ci. En flow, l'acte de prendre des notes serait de se représenter totalement ce qu'on écrit au point d'en oublier le stylo et la feuille, la scène représentée avançant au fur et à mesure du cours, de sa prise de note. Cette immersion totale est une connexion totalement engagée entre la conscience de la personne, son action et l'extérieur.

« [*Extrait d'entretien d'un joueur de piano*] C'est vraiment génial. Je ne remarque plus ni mes doigts, ni la partition, ni les touches, ni la pièce ; seules mes émotions existent, et elles sortent de mes doigts. Vous ne faites qu'un avec la musique, parce que la musique est exactement telle que vous la ressentez. Je ne regarde pas mes doigts, sauf quand le passage est techniquement très difficile. Je ne regarde rien. Peut-être que je regarde en moi-même. »⁵

5 *Beyond boredom and anxiety*, Mihaly Csikszentmihalyi

⇒ La notion du temps n'est plus la même

Ralentie, accélérée... l'individu ne se repère plus selon les critères habituels. Ainsi, il peut passer plusieurs heures sur l'activité sans avoir l'impression qu'une seule minute soit passée, tout comme avoir l'impression de « ralenti » lorsqu'il se concentre sur un détail à travailler, que ce soit un mouvement de jeu d'échecs, une scène de roman écrit ou lue, un obstacle à surmonter...

« [extrait d'entretien d'une danseuse] Deux choses adviennent. D'un côté le temps a semblé passer très vite "déjà minuit, il y a peu il était 20 heures". Mais de l'autre côté, pendant que je danse, c'est comme si c'était plus long qu'en réalité »⁶

⇒ Perte d'ego

On parle aussi de perte de « conscience de soi », mais c'est l'aspect égocentrique et non « informationnel » qui est perdu. La personne s'oublie, ne pense pas à l'image qu'elle renvoie, ne pense pas aux normes sociales qu'elle doit suivre hors de l'activité (par exemple, être perçue comme une « bonne » personne » ou être populaire) pour être incluse ou récompensée par l'environnement social.

« [extrait d'entretien d'un compositeur] Vous êtes dans un état si extatique que vous avez l'impres-

⁶ *Beyond boredom and anxiety*, Mihaly Csikszentmihalyi

sion de ne plus exister. J'ai expérimenté cela encore et encore. Ma main semble indépendante de moi et je n'ai rien à voir avec ce qui se passe je suis juste assis là, à regarder dans un état de fascination épique et d'émerveillement. Et [la musique] s'écoule toute seule. »⁷

⇒ **Sentiment de contrôle de ses actions**

La personne ne se sent pas dominée par l'environnement, mais y sent l'exercice de son contrôle. Elle maîtrise la situation, ce qui lui procure un sens de sécurité et de pouvoir : elle peut affronter ce qu'il advient et le modeler⁸.

⇒ **L'objectif final n'a pas grande importance**

⁷*Beyond boredom and anxiety*, Mihaly Csikszentmihalyi

⁸ Et la création, où tout projet demandant une endurance dans le temps passe par des moments de doute et de remise en question ; bien que cela n'en ait pas l'air, douter est signe qu'on a du contrôle sur nos actions. On ne doute pas lorsqu'on se contente d'obéir à autrui ou qu'on se fiche de ce qu'il se passe dans un travail. Il n'y a que lorsqu'on a cœur un projet, qu'on se sent responsable vis-à-vis de lui, qu'on veut lui donner le meilleur, que l'on doute. En cela, le doute peut être un excellent signe si on ne se culpabilise pas de lui, qu'on reste à l'écoute de ses besoins personnels et de ceux du projet. La développeuse du dimanche, qui travaille en indépendance sur la création d'un jeu (on peut suivre tout son projet sur sa chaîne, c'est vraiment extrêmement intéressant même lorsqu'on ne connaît rien du game design), exprime extrêmement bien cette période incontournable de doutes (qu'elle a dépassé ensuite dans les épisodes suivants) et comment elle compte y remédier : <https://youtu.be/FFcPzVosSUY>

L'expérience est motivée intrinsèquement, c'est-à-dire faite pour elle-même. Ainsi la finalité est souvent une excuse pour accomplir l'action, vivre le processus. La personne ne fait pas cela par motivation extrinsèque c'est-à-dire pour les récompenses, l'argent, la gloire, les statuts, faire plaisir à autrui, paraître « bien » ou conforme, etc.

⇒ **Sentiment fort d'exister, sérénité existentielle**

Mihaly Csikszentmihalyi décrit fort bien ce qui semble être l'effet le plus puissant des expériences optimales :

« Mais pourquoi la concentration optimale de l'attention est-elle aussi agréable ? Si l'attention est le moyen par lequel une personne échange des informations avec l'environnement, et lorsque ce processus est volontaire, c'est-à-dire sous le contrôle de la personne, la concentration volontaire de l'attention est un état d'interaction optimal. Dans un tel état, une personne se sent pleinement en vie et au contrôle de celle-ci, parce qu'elle peut diriger le flot d'informations réciproques qui unissent la personne et l'environnement dans un système interactif. Je sais que je suis vivant, que je suis quelqu'un, que je compte, quand je peux choisir d'interagir avec un système de stimuli que je peux modifier et par lequel je peux avoir un feed-back significatif, qu'importe que le système soit composé d'autres personnes, de notes de musique, d'idées ou d'outils. La capacité de concentrer son attention est le moyen ultime pour réduire l'anxiété ontologique, la peur

de l'impuissance, la peur de la non-existence. C'est peut-être la raison principale pour laquelle l'exercice de concentration, quand il est subjectivement interprété comme libre, est une expérience si agréable »⁹

En cela, et selon la récurrence des moments d'expériences optimales et l'acharnement de la personne à quêter ce flow, il y a un lien qui s'établit entre la façon dont on se définit, son "moi", son identité profonde et les activités conduisant au flow (vocation) ou la façon d'appréhender les événements de la vie (transformer toutes les situations rencontrées en expériences optimales, le flow devient un but en soi).

⁹ *Flow and Foundations of Positive Psychology*, Mihaly Csikszentmihalyi

3. L'étude du flow

La Methode ESM

Les caractéristiques citées précédemment ont été synthétisées suite à des entretiens semi-directifs menés par Csikszentmihalyi de 1975 à 2000. Cela a permis de saisir un phénomène assez universel, parce que les individus rapportant l'état de flow provenaient de toute culture, de toute profession ou avait des statuts socio-economique très différents.

Cependant, même si la technique de l'entretien apporte beaucoup d'informations riches, elle n'est pas parfaite : les personnes ne vont pas penser à rapporter des banalités de leur quotidien par exemple ; or pour certains, des choses sont banales alors que d'autres les considéreraient exceptionnelles (l'inverse est aussi possible), et les questions ne peuvent pas porter sur tout.

Ainsi, l'exploration de l'expérience optimale (= flow) a continué avec la technique de l'ESM (Experience Sampling Method) : les sujets étudiés étaient équipés d'un pager (un appareil qui leur envoyait un signal ; à présent ces études peuvent se faire via un smartphone) qui sonnait plusieurs fois dans la journée, au hasard. Lorsque les personnes entendaient le signal, elles devaient remplir un questionnaire que voici :

Date :

Heure du bip :

Heure à laquelle ce formulaire a été rempli :

À quoi pensiez-vous ?

Où étiez-vous ?

Quelle était votre principale activité à ce moment-là ?
.....

Quelles autres activités meniez-vous en même temps ?

Pourquoi faisiez-vous cette activité ?

◇ Je devais le faire ◇ je voulais le faire ◇ je n'avais rien d'autre à faire

	Pas du tout	Un peu			moyennement			Beaucoup		
À quel point étiez-vous concentré ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Est-ce qu'il était difficile de se concentrer ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
À quel point étiez-vous conscient de votre image ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Est-ce que vous vous sentiez bien avec vous-même ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Étiez-vous au contrôle de la situation ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Étiez-vous à la hauteur de vos attentes ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Étiez-vous à la hauteur des attentes des autres ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Décrivez l'humeur dans laquelle vous étiez lorsque cela a bipé :

	Beaucoup	assez	Un peu	Ni l'un ni l'autre	Un peu	assez	beaucoup	
alerte	0	o	.	--	.	o	0	endormi
heureux	0	o	.	--	.	o	0	triste
irritable	0	o	.	--	.	o	0	guilleret
fort	0	o	.	--	.	o	0	faible
actif	0	o	.	--	.	o	0	passif
esseulé	0	o	.	--	.	o	0	sociabilisé
honteux	0	o	.	--	.	o	0	fier
excité	0	o	.	--	.	o	0	ennuyé
impliqué	0	o	.	--	.	o	0	détaché
fermé	0	o	.	--	.	o	0	ouvert
clair	0	o	.	--	.	o	0	confus
Sous tension	0	o	.	--	.	o	0	détendu
compétitif	0	o	.	--	.	o	0	coopératif

Est-ce que vous ressentiez un mal-être physique au moment ou cela à bipé ?.....

S'il vous plaît, spécifiez :

Avec qui étiez-vous ?

◇ Seul ◇ Amis ◇ Père ◇ Mère ◇ sœurs/frère ◇ Inconnus

Autres :.....

◇ Combien y avait-il de personnes ?

◇ Indiquez ce que vous ressentiez à propos de cette activité :

	Bas – ----->haut									
Les défis de l'activité étaient...	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Mes compétences dans l'activité étaient...	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

	Pas du tout – ----->beaucoup									
Est-ce que cette activité était importante pour vous?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Est-ce que cette activité était importante pour les autres?										
Est-ce que vous réussissiez ce que vous faisiez?										
Est-ce que vous auriez aimé faire autre chose?										
Étiez-vous satisfait de votre façon de faire?										
Quelle était l'importance de cette activité par rapport à vos buts dans la vie?										

Si vous aviez le choix, Avec qui seriez-vous ? ; Qu'est ce que vous feriez ?.....

Depuis la dernière fois où vous avez été bipé, s'est-il passé quelque chose qui aurait pu vous affecter ?.....

Comme toute technique, celle-ci a également ses imperfections : les sujets pouvaient oublier leur pager, ou encore ne pouvaient pas l'utiliser (lorsqu'il était à la piscine, au cinéma...) ; les réponses n'étaient pas forcément immédiates, par exemple lorsque les gens conduisaient.

Mais néanmoins cela a permis de collecter et de croiser énormément d'informations, pas seulement sur le flow d'ailleurs, mais sur le bonheur, la variabilité de l'humeur, la sensation de liberté, cela a permis de mieux comprendre certains processus pathologiques (troubles alimentaires, dépression, etc.). L'ESM est d'ailleurs parfois utilisé en thérapie avec le patient afin

qu'il étudie avec le thérapeute ce qui provoque les troubles et tout ce qui au contraire le maintient loin des troubles ou lui apporte du bonheur.

Échelle de mesure du flow

Des échelles mesurant le flow ont notamment été utilisées (*FSS-2 Flow State Scale 2* ; *DFS-2 Dispositional Flow Scale - 2...*), où l'on demandait aux personnes d'évaluer leur expérience d'une situation particulière. Ces échelles sont en version longue (plus de 30 questions) ou courte pour des situations comme le sport où l'on ne peut pas interrompre trop longtemps la personne dans son activité. Voici juste un extrait du FSS-2 en version courte, car je ne peux pas les reproduire en entier c'est sous copyright (mais on peut les acheter sans diplôme particulier, ce ne sont pas des questionnaires confidentiels et réservés aux psychologues).

Notez de 1 (fortement en désaccord) à 5 (fortement d'accord)

« J'ai fait les choses spontanément et automatiquement, sans avoir à y penser »

« Je savais ce que je faisais de bien lorsque j'étais concentré. e dans la tâche/l'activité »

« Je me sentais totalement au contrôle de mes actions »

« Je ne me souciais pas de ce que pensaient les autres à mon propos. »

[... questionnaire non exhaustif]

Autoévaluation du flow

Une autre méthode a été de présenter aux personnes une description du flow (comme approximativement notre partie caractéristiques dans le chapitre précédent) et de leur demander de dresser une liste d'activités où elles avaient ressenti cette expérience. Ensuite, les personnes étaient conviées à remplir un questionnaire pour l'activité qu'elles choisissaient dans leur liste. Ce questionnaire contenait approximativement les mêmes items que ceux présentés dans l'ESM ou le FSS-2, ainsi que des items « anti-flow », liés à l'apathie et l'angoisse.

Autres méthodes

Cela peut se faire également lors d'expérience en laboratoire, on fait vivre quelque chose à la personne puis elle l'évalue à chaque étape (cela peut être un jeu vidéo, une session sportive, une immersion en réalité virtuelle...) ; on peut comparer les conditions, si la personne est seule, en groupe, etc.

Les études des neurosciences sur le flow sont encore à leurs balbutiements, cependant avec des tests salivaires, on remarque que les personnes à flow dans une activité intense n'ont pas de stress (on note d'absence de cortisol dans la salive), alors que les conditions pourraient être génératrices de stress.

Cadre théorique

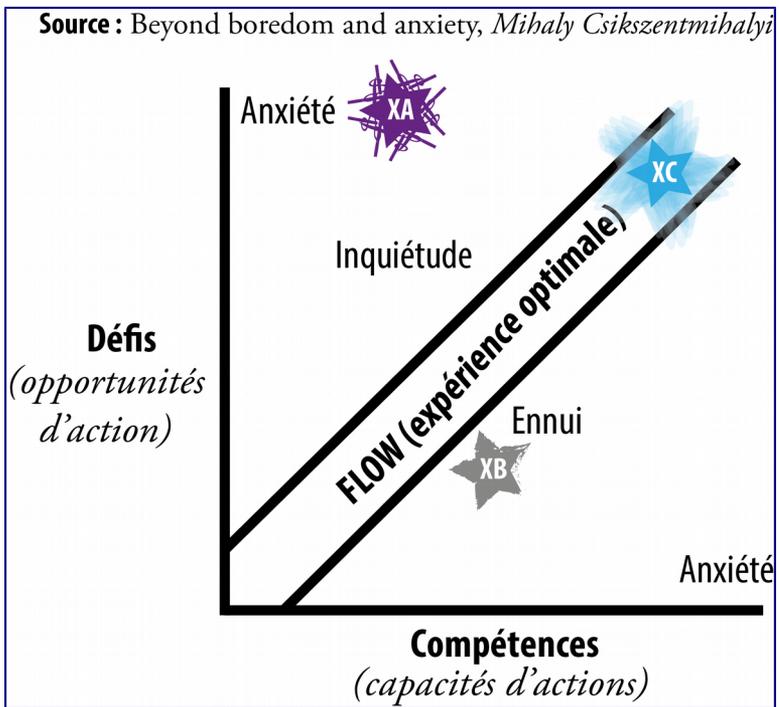
La première hypothèse posée et suivie par les chercheurs a été qu'une situation perçue pour la personne comme ayant un haut défi et pour laquelle elle avait des hautes compétences, autrement dit une expérience optimale, se produirait lorsque la personne se sentirait « à la hauteur de la situation ». Le flow serait prédictible selon ces deux variables mesurables :

- **haute compétence** : dans l'ESM, c'est un haut score à « *Indiquer ce que vous ressentiez à propos de cette activité : mes compétences dans l'activité étaient hautes* ». Il s'agit donc d'un sentiment de compétence, pas d'un niveau de performance mesuré par l'extérieur. Ainsi, on peut imaginer qu'une personne en dépression peut se sentir très incompétente malgré un niveau de compétence objectif très haut.
- **haut défi** : dans l'ESM, c'est un haut score à « *Indiquez ce que vous ressentiez à propos de cette activité : Les défis de l'activité étaient hauts* ». Il s'agit aussi d'une perception subjective des défis, pas d'une mesure objective des défis (par exemple un niveau de difficulté élevé d'un jeu) ; ainsi une personne ayant la grippe peut voir l'activité « poster une lettre » comme un défi très élevé, bien que de l'extérieur, sans prendre en compte l'état de la personne, l'activité serait qualifiée de facile.

Ces variables, selon la théorie du flow, devraient en balance (7 et 7 par exemple) :

- si le défi est plus haut que la compétence (9 et 5), la personne sera dans l'anxiété. Nous nommerons cette condition XA dans le schéma.
- si la compétence est plus haute que le défi, la personne sera dans l'ennui. Nous nommerons cette condition XB dans le schéma ci dessous.

Ainsi, le premier modèle théorique permettant de prédire le flow se schématisait ainsi :



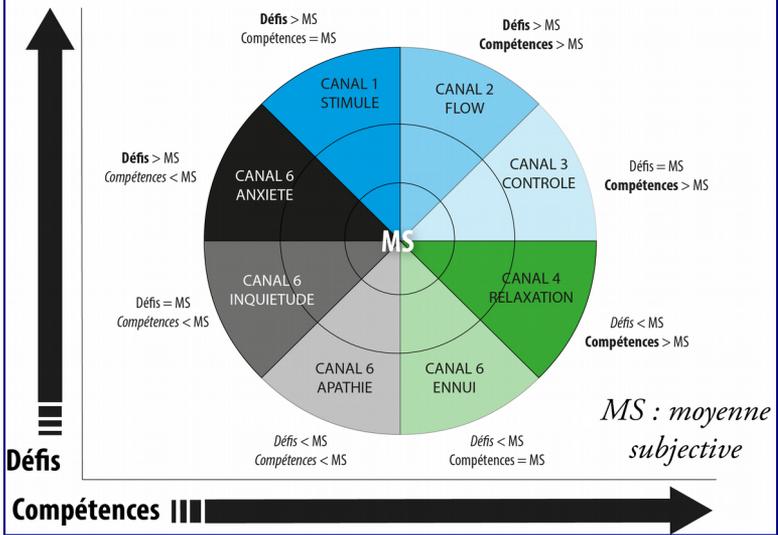
Par exemple, en XA, un joueur d'échecs qui a un adversaire d'un niveau beaucoup plus élevé que le lui, sera anxieux, car les défis surpassent ses compétences. L'adversaire le mettra dans des situations qu'il n'a pas les capacités de comprendre, il sera confus et il est probable qu'il n'en apprenne pas grand-chose, parce qu'il lui manque au préalable des clefs de compréhension. Par exemple on pourrait imaginer un débutant jouant avec un maître renommé.

En XB, il s'ennuie parce qu'il est face à un débutant qui ne stimule pas son intellect, il n'a pas besoin d'élaborer de nouvelles stratégies et n'apprend pas de l'adversaire non plus. En cela c'est une partie, qui ne lui apprend rien, qui ne lui apporte rien, même s'il gagne. Là, on se positionne du côté du maître renommé qui joue avec un débutant.

En situation de flow, XC, il est face à un adversaire qui est à « sa hauteur » (deux maîtres qui s'affrontent), c'est-à-dire que leur jeu mutuel n'est perçu ni comme trop facile, ni comme trop difficile. Qu'il perde ou gagne, le joueur apprendra, car il a suffisamment de compétences pour comprendre les stratégies de l'autre, pour s'exercer à les détourner, tester de nouveaux coups et avoir du répondant à la nouveauté de son jeu. Dans cette situation, les deux joueurs d'échecs évoluent profitablement, qu'importe l'issue de la partie.

Ce modèle du flow n'est plus utilisé à présent, il s'est affiné avec d'autres chercheurs (Massimini et Carli, 1988) :

Modèle de fluctuation de l'expérience (Massimini et Carli, 1988)



Le cercle est divisé en trois anneaux, représentant chacun un niveau d'intensité de chaque canal, le cœur du cercle étant de petite intensité et le dernier rayon d'une forte intensité (un fort flow, une forte apathie, etc.). Ici, il est d'abord calculé la **moyenne subjective** de chaque individu selon son sentiment de compétence (via les données récoltées par les études) et la hauteur des défis qu'il perçoit. Si la compétence + le défi obtiennent un score supérieur ou inférieur à la moyenne, on peut voir s'il est en flow ou dans un autre état. Il faut également se rappeler que « stimulé », « ennui », etc., sont des appellations des canaux. Ils ne désignent pas vraiment l'état d'ennui d'une personne par exemple, mais on prédit qu'à partir des conditions de ce canal, il y aura ennui. Pour le canal flow par exemple on pourrait le lire ainsi : « dans cette expé-

rience il y avait des forts défis et j'avais les compétences à la hauteur de ce défi (= haut défi + haute compétence) » ou pour le canal apathie « dans cette expérience, il ne se passait rien et je n'avais pas les moyens de comprendre/de prendre en main la situation (= bas défi + basse compétence) »

1. canal stimulé : ici les défis sont supérieurs à la moyenne habituelle et les compétences égales à la moyenne. C'est une situation propice à l'apprentissage, qui stimule la personne, mais qui n'est pas forcément celle préférée : elle demande beaucoup d'énergie, ainsi on verra avec les autres variables qu'elle n'est pas forcément liée au bonheur de l'individu, ni à une concentration optimum comme avec le flow.

2. canal flow : Ici les défis et les compétences sont supérieures à la moyenne de la personne. La personne excelle face à une situation à défi pour laquelle elle se sent compétente.

3. canal contrôle : ici les défis sont égaux à la moyenne et les compétences élevées. La situation n'est pas exigeante pour l'individu parce qu'il a largement les compétences pour la gérer avec réussite. C'est une situation qui permet de renforcer des compétences, de l'estime de soi (parce que l'on voit qu'on réussit très bien), là aussi les chercheurs estiment que c'est une bonne position pour l'apprentissage.

4. canal relaxation : ici les défis sont inférieurs à la moyenne et les compétences supérieures. L'individu n'est pas du tout stimulé par les situations, mais ce canal est nécessaire après des

situations exigeantes où il y avait des défis. Souvent, les personnes sont dans ce canal lorsqu'elles sont dans des situations où elles prennent soin de leur corps, quand elles se reposent, lorsqu'elles interagissent avec autrui, lorsqu'elles sont devant la télévision.

5. canal ennui : les défis sont inférieurs à la moyenne, les compétences sont égales à la moyenne. Selon les chercheurs, l'ennui est un signe qu'il faut augmenter le niveau de difficulté de la situation. L'ennui est un appel à vivre une situation plus complexe pour exercer ses compétences et en tirer plus de plaisir.

6. canal apathie : ici les défis et les compétences ressenties sont inférieurs à la moyenne. La personne est en état de confusion, de désorganisation psychique et donc en impotence, elle ne sait pas, ne peut pas ordonner les choses ou les situations pour aller mieux. Une personne que l'on voit à l'ESM avoir des très hauts scores réguliers dans le canal apathie peut être le signe d'un glissement dans la pathologie, voire le signe de la pathologie elle-même. Je pense aussi que cela peut être le signe que la situation « force » la personne à être impuissante, par exemple des situations d'ennui important avec des interdits, des impossibilités de s'occuper (au travail, à l'école, dans le quotidien par exemple dans des situations d'attente de rendez-vous, etc.).

7. canal inquiétude : ici les défis sont moyens et les compétences inférieures à la moyenne. La personne s'inquiète parce

qu'elle sent en elle un manque de compétence pour affronter la situation.

8. canal anxiété : ici les défis sont hauts et les compétences inférieures à la moyenne. La personne est anxieuse parce qu'elle n'a pas les outils lui permettant de comprendre les défis (ou s'imagine ne pas les avoir). Selon les chercheurs, l'anxiété est le signe d'un besoin de baisser le niveau de difficulté de la situation afin de pouvoir apprendre à la gérer selon des conditions plus accessibles (pour le joueur d'échecs, affronter une personne ayant sa même expérience plutôt qu'un génie réputé).

On peut déjà percevoir l'utilité de ces modèles théoriques, que ce soit à titre individuel pour s'aider à chercher ses expériences optimales (« ce travail m'ennuie, complexifions-le un peu » ; « cette tâche me rend confus et anxieux, il faut que je trouve une situation où il y a des éléments de cette tâche moins massifs et écrasants ») ou que ce soit à un niveau de responsabilité sur la situation « mes élèves s'ennuient, il faut que je leur propose quelque chose de plus stimulant dans leur environnement ». Que ce soit selon un point de vue individuel ou de responsabilité sur l'environnement (qu'on soit game designer, professeur, superviseur, hacker social, etc.) ces modèles nous apprennent que l'expérience subjective d'une personne est le miroir de la situation vis-à-vis d'elle-même : certes, il y aura des profils qui vont s'ennuyer dans une classe alors que tous les autres seront anxieux, (parce qu'ils seraient plus compé-

tents que les autres), ou inversement il pourrait y avoir un ennui massif dans la classe, mais un élève qui serait anxieux ; l'idée n'est pas de trouver la bonne moyenne de défi pour celui qui gère la situation, mais bien d'écouter chaque expérience des individus et faire en sorte que l'environnement puisse s'adapter à leurs besoins spécifiques, ou mieux encore, que les individus aient la liberté de choisir les défis qui leur siéent. Dans le jeu vidéo par exemple, il s'agit de proposer des niveaux de difficulté différents (et les personnes choisissent ce qui leur convient), ou alors les développeurs peuvent très bien penser la progression pour que les joueurs les plus doués puissent aller à leur très grand rythme d'apprentissage et que les joueurs plus lents puissent également progresser dans le plaisir, mais à leur rythme et non à celui de ceux qui sont très rapides.

IRL, cela peut paraître complexe à mettre en place, mais ce n'est pas impossible comme nous le verrons plus tard. La clef est de laisser les personnes autonomes le plus possible afin qu'elles choisissent par elles-mêmes. Et contrairement à ce que des autoritaires pourraient penser, les études montrent que dans un environnement vraiment libre, les personnes laissées autonomes ne choisissent pas la facilité ou le moins fatigant, bien au contraire (cf *self-determination theory*, Decy et Ryan).

4. Être nul, avoir la flemme et s'ennuyer : et si on se trompait de diagnostic ?

La fois précédente nous avons vu les façons de mesurer le flow ainsi que le cadre théorique, maintenant nous voyons comment cela se fait concrètement dans une étude. Après avoir exposé un pan de l'étude (pas forcément ce qu'il y a de plus sexy), cela nous mènera à voir comment on peut renverser notre façon de percevoir les problèmes façon « étude sur le flow, l'absence de flow » et diagnostiquer situationnellement nos états d'ennui, d'apathie, d'inquiétude ou d'anxiété (lorsqu'ils ne sont pas pathologiques) : j'exposerais rapidement la théorie qui m'est venue grâce à ces études sur le flow, que « la flemme » n'existe pas, et que se sentir « nul » ou voir les autres comme « nuls » est inutile : on peut faire plus fun et cela peut amener à plus de solutions.

Questionnements

Le flow n'est-il donc que le produit d'une situation à haut défi et des compétences perçues des personnes ? N'y a-t-il pas d'autres caractéristiques ?

Si la situation est à haut défi selon l'individu et que l'individu perçoit ses compétences comme à la hauteur de ses défis, alors il sera en flow selon le modèle des chercheurs. C'est l'hypothèse conductrice de nombreuses études sur le flow, qui permet de prédire l'émergence d'une expérience optimale pour l'individu.

Et pour vérifier cela, il faut donc que la variable haut défi et que la variable compétence soient hautes, mais aussi qu'on retrouve toutes les caractéristiques citées précédemment qui caractérisent le flow ; selon les méthodes, les variables ne sont pas les mêmes, l'ESM se centre sur l'expérience des personnes (qui permet de voir en miroir ce qui « cloche » dans les situations), le FSS permet de voir, toujours au travers de l'expérience individuelle, si la situation a été bien conçue pour permettre le flow pour l'individu. Je cite ici les variables les plus pertinentes, tant en terme de recherche que pour plus tard en terme d'outils pour le hacking social ; l'ESM enregistre plus de variables que celles citées, nous avons sélectionné celles qui sont les plus pertinentes pour la mesure du flow selon les chercheurs ; c'est en quelque sorte la recette du flow, si un ingrédient manque, ce n'est pas du flow ; l'inverse à ces ingrédients conduisant à ce qu'on nomme « apathie ».

Concentration :

- dans l'ESM il s'agit d'un haut score affirmatif à la question « *A quel point étiez-vous concentré ?* » ;
- sur le FSS il s'agit d'un haut score à la question « *J'étais complètement absorbé par la tâche à accomplir* »

Facilité de concentration :

- dans l'ESM il s'agit d'un haut score négatif à la question « *Est-ce qu'il était difficile de se concentrer ?* »

Transformation du temps :

- sur le FSS il s'agit d'un haut score à l'item « *La façon dont le temps passait semblait différente d'habituellement* »

Perte de conscience de son ego, de son image :

- dans l'ESM il s'agit d'un haut score négatif à la question « *A quel point étiez-vous conscient de votre image ?* »
- sur le FSS il s'agit d'un haut score à l'item : « *Je ne me souciais pas de ce que pensaient les autres à mon propos* ».

Contrôle de la situation :

- dans l'ESM il s'agit d'un haut score affirmatif à la question « *Étiez-vous au contrôle de la situation ?* »

- sur le FSS il s'agit d'un haut score à l'item : « *Je me sentais totalement au contrôle de mes actions* »

Implication/engagement :

- dans l'ESM il s'agit de la réponse « impliqué » à la question « *Décrivez l'humeur dans laquelle vous étiez lorsque cela a bipé :* »

Motivation intrinsèque :

- dans l'ESM il s'agit de la réponse « je voulais le faire » à la question « *Pourquoi faisiez-vous cette activité ?* »
- sur le FSS il s'agit de la réponse « non » à la question « *Est-ce que vous auriez aimé faire autre chose ?* »

Bonheur :

- dans l'ESM il s'agit de la réponse « heureux » (et parfois selon les études, couplé avec les autres affects à valence positive) à la question « *Décrivez l'humeur dans laquelle vous étiez lorsque cela a bipé :* »

Buts clairs :

- dans l'ESM il s'agit d'un haut score affirmatif à la question « *Quelle était l'importance de cette activité par rapport à vos buts dans la vie ?* »
- Sur le FSS il s'agit d'un haut score à l'item « *Ce que je*

souhaitais faire dans cette activité avait des buts significants. »

Feed-back non ambigu :

- sur le FSS, il s'agit d'un haut score à l'item « *Je savais ce que je faisais de bien lorsque j'étais concentré. e dans la tâche/l'activité* »

Fusion action-conscience :

- sur le FSS il s'agit d'un haut score à l'item « *J'ai fait les choses spontanément et automatiquement, sans avoir à y penser* »

Balance défi-compétence :

- sur l'ESM il s'agit, pour mesurer le flow, d'un haut score aux deux items : « *Les défis de l'activité étaient..* ». « *Mes compétences dans l'activité étaient...* »
- sur le FSS il s'agit d'un haut score à l'item : « *Je me sentais suffisamment compétent pour faire face aux exigences de cette situation.* »

Expérience autotélique :

- sur le FSS il s'agit d'un haut score à l'item « *J'ai trouvé cette expérience extrêmement enrichissante.* »

Donc, si le modèle théorique du flow est correct, alors une expérience à haut défi et à haute compétence les individus rap-

porteront une concentration, une facilité de concentration, une perception du temps perturbée, une motivation intrinsèque, une implication, un sentiment de contrôle, des buts significatifs/clairs et du bonheur.

Et c'est le cas, comme nous pouvons le voir sur cette étude de 199 étudiants italiens (Della Fave, Massimini, Bassi, 2011) :

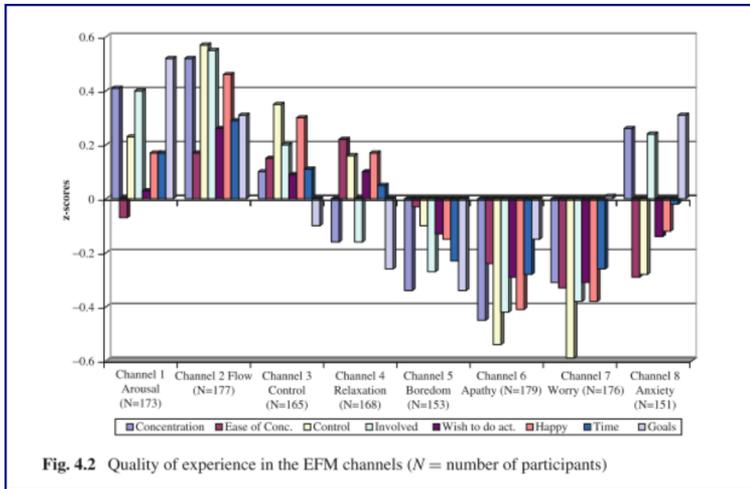
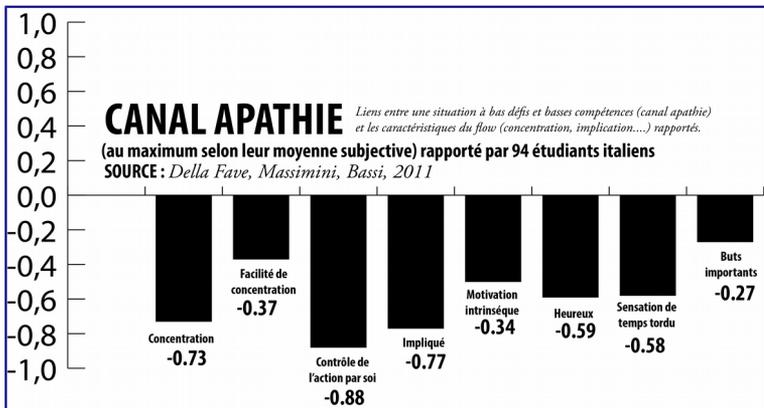
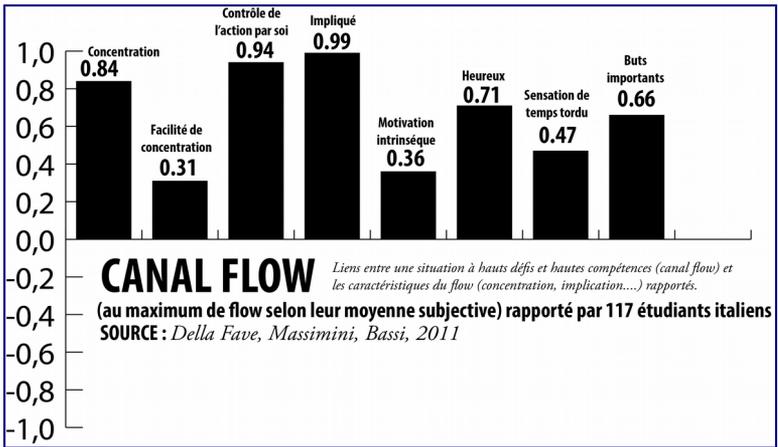


Fig. 4.2 Quality of experience in the EFM channels (N = number of participants)

Plus précisément voici en dessous les statistiques pour les états maximums de flow et les états maximums d'apathie ; les chiffres pour ces deux états sont très significatifs (la probabilité qu'ils soient dus au hasard est inférieure à 0,001) ; le nombre d'étudiants est différent parce que l'ensemble de l'échantillon n'a pas vécu de flow aussi intense (117 sur 199) ni d'apathie aussi intense (heureusement seulement 94 sur 199)



Lorsqu'ils sont dans une situation à haute compétence et haut défi les personnes rapportent ceci, dans l'ordre de « puissance » :

1. un fort sentiment de contrôle sur la situation
2. un fort sentiment d'implication
3. une forte concentration

4. un fort bonheur
5. des buts
6. un temps s'écoulant étrangement
7. une forte volonté de faire l'action dans la situation
8. une facilité de concentration

Et toutes ces conditions sont moins fortement positives dans les autres situations.

Les situations de bas défi/basse compétence que sont l'état théorique d'ennui, d'apathie ou d'inquiétude montrent ces caractéristiques au plus bas. Autrement dit, par exemple lorsque les personnes n'ont pas du tout de sentiment de contrôle sur la situation, on peut deviner qu'elles vivent un état d'apathie, c'est-à-dire une situation de défi bas et où leur sentiment de compétence est au plus bas également.

En canal 2 (Flow), lorsque les 177 étudiants sont dans une situation où ils estiment avoir un haut défi et une compétence à la hauteur, tous leurs sentiments surpassent les autres situations : ils sont beaucoup plus concentrés (et facilement), impliqués, sentent beaucoup plus de contrôle, sont plus motivés intrinsèquement, heureux et ont une perception du temps inhabituelle. Comme prévu, le canal 1, stimulation, est également une situation prolifique de développement, même s'il est plus dur de s'y concentrer facilement. Le canal contrôle rend plus heureux que celui de la stimulation, c'est également

une très bonne situation pour renforcer l'estime de soi, car le contrôle est très haut, la concentration facile.

Les pires canaux sont ceux de l'apathie et l'inquiétude, et ce qui semble le plus marquant chez ces étudiants sont la chute du contrôle, l'absence de prise sur la situation qu'ils ont à ces moments-là, ce qui entraînent une chute du bonheur et de toutes les autres caractéristiques. Ces situations sont comme marquées par une forte impuissance.

À noter que le canal anxiété est marqué par des valeurs « positives » en concentration, en implication et en buts : l'environnement les mets au défi, les mets dans une situation où ils doivent s'engager, s'impliquer, sous la pression d'objectifs très hauts qu'ils n'ont pas du tout choisis (motivation intrinsèque basse) : l'environnement n'est pas du tout adapté à leurs compétences et pourtant ils se résignent néanmoins à s'accrocher.

À quoi peut immédiatement nous servir la validation de ce modèle théorique ?

On pourrait se demander à quoi bon se prendre la tête avec des stats et des graphiques, on sait tous ce qu'est l'ennui ou l'angoisse quand on trouve on non une situation prenante ou pas. On sait tous, à des degrés différents, deviner l'ennui ou l'angoisse chez autrui ou en soi. Seulement, étant donné les erreurs fondamentales d'attribution, les biais d'internalité allégeante, on diagnostique mal.

Typiquement, je pense à ce qu'on nomme la « flemme », et quand on use de formulations telles que « *ah qu'est-ce que j'ai la flemme aujourd'hui* » ou « *il est fainéant* ». On s'auto-accuse ou on accuse l'autre d'avoir un trait de caractère négatif sans même diagnostiquer la situation. Idem, pour les « *je suis nul* », « *il est nul* ». On produit quantité de ce genre d'attribution de « médiocrité intrinsèque » telle que « *je suis con* », « *il est con* » qui sont vides d'informations, qui ne sont que jugements stériles, qui n'amènent certainement pas vers une solution. Or ce modèle permet d'aller un peu plus loin que le simple jugement ou auto-jugement. À la place de voir le sentiment d'ennui, d'anxiété, d'apathie ou d'inquiétude comme une « nullité » ou comme une incapacité inhérente de la personne à être bien (ou en y voyant sa flemme, son manque de courage, sa connerie...), on peut investiguer pour trouver des facteurs concrets qui amènent vers une solution à la difficulté de la situation.

Par exemple si on se dit « j'ai la flemme de lire ce livre », passons toutes les variables du flow à partir de cette affirmation :

— **Est-ce qu'on est vraiment au contrôle de cette action ?**

La réponse peut être non, parce que c'est un livre imposé par l'école par exemple, donc cela tue le flow dans l'œuf. On pourrait essayer alors de se trouver un autre but, à nous, qu'on contrôle pendant la lecture (prendre des notes au fur et à mesure sur pourquoi on déteste ce livre de façon la plus précise possible, ça permet de répondre au devoir tout en reprenant le

contrôle).

— Si par exemple on a vraiment choisi ce livre, **est-ce qu'on a les compétences** pour le lire ? Par exemple si on prend un manuel de physique quantique destiné à des spécialistes sans jamais avoir fait de sciences de notre vie, c'est un défi beaucoup trop important, mieux vaut choisir quelque chose de plus simple qui nous apprenne les bases. Pas besoin d'avoir honte, il s'agit juste de mettre de côté ce livre le temps d'avoir étudié d'autres livres plus accessibles. Ce gros manuel deviendra un livre feedback : quand il commencera à devenir plus clair, c'est qu'on aura vraiment énormément progressé dans la discipline.

— Parfois cela peut être l'inverse, on peut avoir la flemme de lire tel livre parce qu'on est **trop compétent** : par exemple un manuel destiné à des débutants alors qu'on est expert dans ce domaine ; on n'apprend rien, donc on s'ennuie et on a la flemme de continuer cette activité. On fait souvent ce genre d'erreurs parce que c'est difficile d'évaluer ses propres compétences, y compris quand elles sont nombreuses, puisque tout notre savoir n'est pas mobilisable en même temps dans la conscience, comme une bibliothèque qu'on pourrait voir remplie ou peu remplie selon les domaines. On ne sait pas bien ce qu'on sait ou ce qu'on ne sait pas. Alors on peut peut-être aller chercher un livre très compliqué pour « voir » un peu ou en sont nos compétences, et si le nouveau livre est vraiment très difficile (un autre domaine, en une langue étrangère, spé-

cialisé sur quelque chose qu'on ne connaît pas) mais qu'on y arrive un peu, c'est peut-être là une voie pour nourrir notre compétence avec joie.

— **Est-ce qu'on arrive à être concentré dans la lecture ?**

On peut ne pas être concentré parce qu'il y a dans l'environnement beaucoup de bruits, ou il fait trop chaud, trop froid, une tonne de facteurs peuvent nous empêcher de nous impliquer. On a donc la flemme de continuer l'activité, non pas à cause de nous ou du livre, mais à cause des conditions fatigantes de la situation. Ces conditions peuvent être des problèmes qui nous préoccupent, que ce soit un stress pour une autre situation, une rupture, un problème de relation sociale au boulot, bref tout un tas de choses peut nous « distraire », et ces choses-là ne sont pas forcément superficielles. La déconcentration est un appel à chercher ce qui dans l'environnement nous déconcentre et à y remédier avec compassion pour nous et pour les autres (s'autoriser un lieu calme, un casque étouffant les bruits, faire l'activité à un moment plus tranquille ou plus agréable...).

— **Est-ce qu'on est impliqué ?** Le fait de ne pas être impliqué peut être tout simplement parce que le livre en question est peu enrichissant, qu'il porte sur un sujet qui n'a aucune importance dans notre vie, dans ce qu'on perçoit d'important dans la vie. Soit on passe peut-être à côté du message, soit effectivement le livre est médiocre. Peut-être que sa trame est beaucoup trop prévisible, ou les personnages trop stéréotypés,

à ce point qu'on décroche. Peut-être que le livre a été écrit à une époque où les écrivains étaient payés à la ligne et où il n'y avait pas de vidéo, donc les descriptions sont interminables et ça nous fait décrocher. Peut-être que le texte a des problèmes de traduction qui rendent la lecture pénible. Là encore, traquer le pourquoi on n'arrive pas à s'impliquer dans ce livre peut nous permettre d'apprendre des choses sur nous-mêmes, notre vie, nos préoccupations du moment, notre sensibilité artistique et même sur la littérature, pour comprendre la nature de ce style qui nous débecte. L'appréciation est subjective, il n'y a pas à être fondamentalement passionné par un livre célèbre comme si c'était le seul état possible. On a chacun une sensibilité différente et la prendre en compte c'est autant apprendre à se connaître qu'à connaître l'objet, parce que la sensibilité est interaction avec l'objet, la situation. C'est plus fun que de se dire « je n'arrive à rien aujourd'hui » et d'en rester à une opinion négative de soi ou du livre « cet auteur est mauvais » : il s'agit de voir pourquoi l'interaction entre le livre et nous ne fonctionne pas sur tous les plans. Évidemment ça fonctionne pour n'importe quelle autre activité, la lecture n'était qu'un exemple.

Je reviendrais plus tard sur tout ce qu'on peut faire avec ce modèle théorique, c'était juste pour vous montrer qu'aussi peu sexy soient ces stats et ce théorique, il y recèle des possibilités très amusantes, pragmatiques et très utiles pour soi et pour les autres.

5. Le flow est-t-il réservé à certaines activités ? Les loisirs VS les études...

« Quand, à la fin des années 1970, j'ai commencé à étudier ce qu'on a appelé plus tard l'expérience du flow, j'ai considéré ce sujet comme intéressant, mais comme une diversion marginale, ayant peu de capacité à contribuer à la psychologie ou aux sciences sociales en général. Ma principale motivation était de comprendre ma propre expérience : pourquoi les gens pouvaient-ils se sentir plus vivants quand ils faisaient des choses qui n'étaient pas importantes dans la "vraie" vie, comme chanter, jouer aux échecs, faire de la randonnée dans les montagnes – alors qu'ils s'ennuyaient ou s'énervaient à la maison, au travail,- en d'autres termes, pendant la plus grande partie de leur vie ? »¹⁰

Il pensait que ses études serviraient d'autres recherches dans le domaine de l'art, du sport, des hobbies ou dans d'autres activités « autotéliques » (faites pour elle-même, c'est-à-dire

10 *Flow and fondation of positive psychology*, Mihaly Csikszentmihalyi

par motivation intrinsèque). Ce n'est qu'après qu'il a compris que les recherches sur le flow avaient une autre valeur possible :

« Cependant, après quelques années, je me suis rendu compte que la valeur réelle de l'étude du flow n'était peut-être pas dans le domaine des loisirs, mais dans ce qu'elle pouvait contribuer à changer les conditions de la vie "réelle" et nous aider au quotidien à faire des expériences plus "autotélique". Si nous comprenions quelles conditions rendent les jeux si agréables, ne serait-il pas possible de rendre le travail, ou la vie de famille, plus agréable également ? Ne pourrions-nous pas apprendre à rendre la vie aussi agréable que de faire une œuvre d'art, de danser un menuet ou de jouer aux échecs ? »¹¹

L'un des premiers domaines d'application auquel il a pensé était l'école :

« L'endroit où commencer à appliquer ce que nous apprenions à propos du flow, pensais-je, était l'école. J'étais encore assez jeune pour me souvenir de ces nombreuses années passées dans la terreur ou l'ennui, assis sur les bancs de tant de salles de classe, dans une ambiance froide et abstraite. Ce que j'avais appris à l'école valait-il l'exclusion de la vitalité de toutes ces années ? Peut-être, pensais-je, que comprendre les causes

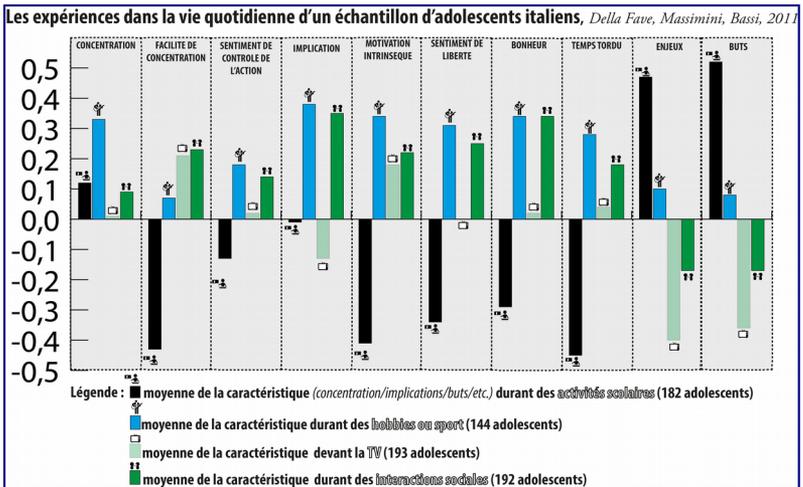
11 *Flow and fondation of positive psychology*, Mihaly Csikszentmihalyi

du flow pourrait aider à concevoir des écoles qui non seulement enseignent, mais inspirent les enfants à apprendre, parce qu'ils ont appris à aimer apprendre... Je savais que la tâche ne serait pas facile. »¹²

Mais cette souffrance à l'école est-elle si répandue ? S'ennuie-t-on autant que cela au travail ? Veut-on fuir vraiment ce quotidien ? Préfère-t-on vraiment nos hobbies ou passions « inutiles » (l'utilité serait donc « extrinsèque », c'est-à-dire avec pour finalité l'argent, le statut, la gloire, être en conformité avec les buts implicites de la société) que ce soit le jeu, l'art, la programmation, l'escalade, etc. ? Est-ce que ce déplaisir est-il vraiment si généralisé ? N'y a-t-il du flow que dans ces activités autotéliques ? Est-ce possible à l'école ou au travail ?

Reprenons l'échantillon de 199 adolescents italiens dont nous avons parlé précédemment ; dans quelles activités sont-ils les plus heureux et vivent des expériences optimales ?

12 *Flow and fondation of positive psychology*, Mihaly Csikszentmihalyi



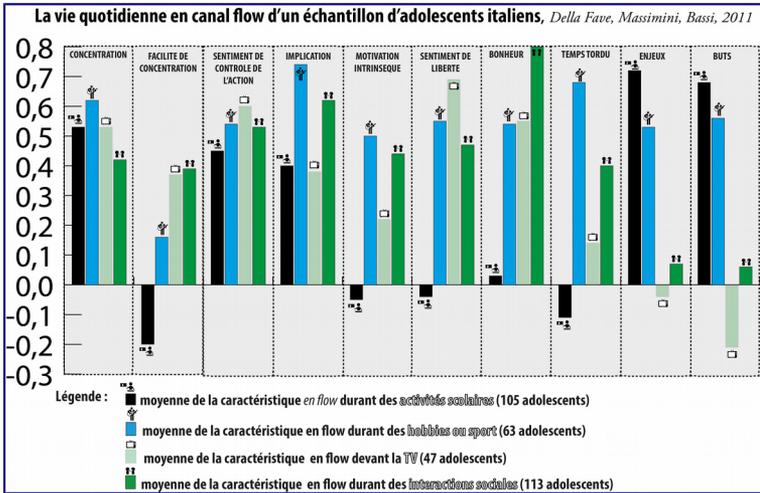
En terme de bonheur, les sports ou hobbies et les interactions sociales sont les expériences les plus appréciées, les loisirs structurés étant potentiellement plus à flow, la concentration relevée étant plus élevée, ils sont impliqués (donc actifs et engagés dans l'activité).

L'activité de regarder la télévision apparaît ici comme une activité de repos, où la concentration est très basse, ainsi que l'implication. Elle ne rend pas non plus les adolescents heureux ni ne leur permet un sentiment de contrôle sur leur vie.

La pire des expériences est celle de l'école : ils sont concentrés, mais forcés à cette concentration (pas de motivation intrinsèque, pas de liberté, pas de bonheur, contrairement aux loisirs structurés où ils se concentrent avec plaisir et motivation) ; cette concentration qui est de piètre qualité, est

difficile à maintenir. On retrouve ce que racontait Mihaly, à savoir que l'expérience scolaire est pénible ; ici, ces adolescents ne vivent pas pleinement, leur potentiel de concentration et d'implication est plus présent ailleurs.

Cependant les expériences varient, et ici nous n'avons fait qu'observer les moyennes ; voyons maintenant ce qu'ils rapportent d'une situation à haut défi pour laquelle ils se sentent à la hauteur avec leurs compétences (= **canal du flow**), que ce soit dans les études ou en loisir ; il est aussi important ici de voir le nombre d'ado par activités en flow :



Les situations de haut défi + hautes compétences dans les loisirs structurés (hobbies et sport) sont meilleures et peuvent être qualifiées d'expériences optimales : il y a concentration, motivation intrinsèque, bonheur, forte distorsion du temps, sentiment de contrôle. Les buts et enjeux sont des variables

qu'ont ajoutés les chercheurs et qui concernent les buts à long terme, non ceux de l'activité menée directement.

Les interactions sociales remportent la palme du bonheur, comme c'est très souvent le cas dans les études sur les adolescents, période où le besoin social est exacerbé (donc s'il est rempli positivement, c'est le bonheur). À noter que 47 adolescents sur 199 de cette étude vivent aussi une expérience à défi/compétence de bonne qualité avec la télévision, même si l'on voit encore que l'implication ne peut atteindre des sommets étant donné que c'est une activité passive. Mais cela reste une expérience marginale, car presque tout l'échantillon regarde la télévision sans croiser ces conditions de flow.

Les expériences scolaires sont là encore un problème : même s'il y a haut défi et compétence à la hauteur de ces défis, il n'y a pas de motivation intrinsèque, la concentration est difficile, le temps est « laborieux », le bonheur peine à dépasser la moyenne habituelle. On ne peut pas vraiment parler d'expérience optimale, même si la concentration est là, encore une fois, les adolescents semblent s'y forcer contrairement aux loisirs structurés.

Dans d'autres analyses statistiques, on voit que les études scolaires ont un effet extrêmement négatif sur la motivation intrinsèque, la facilité de concentration et le sentiment de contrôle : on dirait que ces adolescents sont aliénés par le milieu scolaire, qu'il n'y a rien d'eux qui accroche aux défis scolaires, sans quoi il y aurait motivation intrinsèque et contrôle.

Si on regarde les buts à long terme et les enjeux (sur le premier graphique), on voit également qu'ils sont très élevés pour la situation scolaire, ainsi on peut supposer qu'il y a une pression de nature extrinsèque (obtenir un diplôme, entrer dans une école, avoir un « bon » travail, etc.) qui détruit en soi la possibilité de s'intéresser intrinsèquement aux disciplines. La difficulté de concentration peut s'expliquer par cette absence de motivation intrinsèque : ils voudraient être ailleurs, ou bien peut-être que c'est une pression extrinsèque qui les pousse à ne faire que le minimum pour remplir les objectifs. Cette pression extrinsèque les désengage peut-être totalement également. Il peut s'agir des conditions d'études (y a-t-il trop de bruits ? Sont-ils trop nombreux ? Les exercices sont-ils inadaptés aux élèves, c'est-à-dire trop faciles ou trop difficiles ?). Quoi qu'il en soit, il semblerait que la dimension motivation intrinsèque joue un grand rôle dans l'émergence ou non du flow.

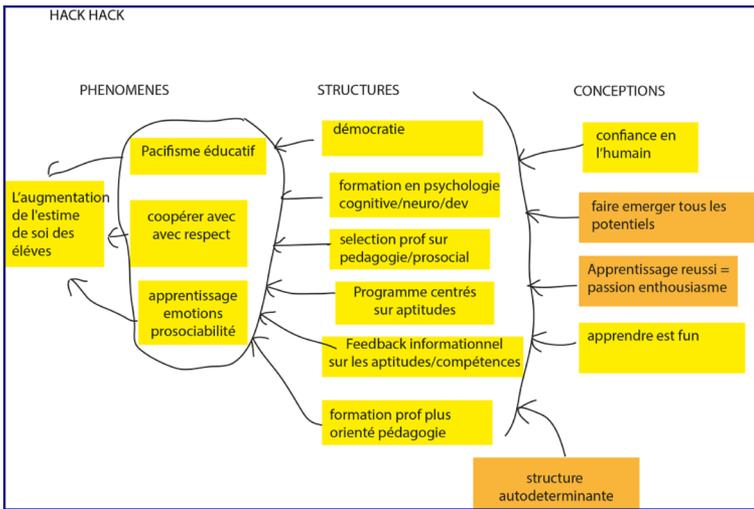
À quoi peut immédiatement nous servir cette étude ?



Tout d'abord, à renverser nos préjugés. On pourrait, sans faire

attention au cadre théorique de cette étude, conclure que les adolescents sont nuls, irresponsables, qu'ils ne font des efforts que quand ça leur chante, que les jeunes « c'est plus ce que c'était », que « de notre temps on était pas aussi nuls ». Bref, faire une erreur d'attribution causale en rejetant toute la faute sur les adolescents et s'épargner ainsi notre responsabilité d'adulte sur le monde qu'on leur offre. Mais clairement l'étude montre qu'ils peuvent être très concentrés, donner leur maximum et en tirer un plaisir type flow en plus de cela : mais uniquement dans des activités bien conçues en terme de défi et compétence, ce qui n'est pas le cas de l'école dans cette étude qui semble leur donner des niveaux trop difficiles ou trop faciles (qui n'est pas adapté à eux donc) et qui les pressent avec des objectifs trop lourds sur leur vie.

Autrement dit, cette étude est utile pour nous apprendre à inspecter le sentiment des ados et en déduire par la même occasion les problèmes que pose l'école. Les solutions sont aussi à chercher là où les ados trouvent leur flow : dans les loisirs structurés c'est parfait, il y a donc à s'en inspirer pour concevoir une école où ils peuvent se donner à fond. Est-ce qu'il ne serait pas temps de redéfinir clairement les buts de l'école ? De la recalibrer pour qu'elle ne soit plus sous un mode de compétition, de pression et de soumission ? Pour qu'elle autodétermine plutôt qu'elle empêche l'autonomie ?



Redéfinir l'école n'est pas un défi impossible (ici c'est juste un exemple pour résoudre le problème d'estime de soi qui plombe les compétence, via les buts et structures de l'école). On a eu la chance d'animer deux ateliers sur « hacker l'école »¹³ et les personnes, qu'elles soient professeurs, instituteurs, élèves, étudiants, salariés, sont extrêmement inspirés et ont des tonnes d'idées très sensées.

Les préjugés à renverser sont également aussi en nous : très clairement, j'imagine qu'on se croit prendre beaucoup plus de plaisir devant la télévision ou dans des loisirs passifs, que glan-der est une espèce de luxe qui accomplit, qui se mérite comme un Graal. Or l'étude montre bien que les ados ont plus de bonheur aux états actifs, comme les interactions sociales ou les

¹³ On les a rapporté ici : <https://www.hacking-social.com/2018/06/11/hacker-ensemble-leducation-compte-rendu-dateliers/>

loisirs (ce qui casse aussi l'image de l'ado qui se satisferait de son apathie). Peut-être qu'on sous-estime ses propres capacités, qu'on soit adulte ou ado, ou encore que les situations d'anxiété (selon le cadre théorique du flow, c'est-à-dire une situation où il y a trop de défis selon nos compétences) nous ont cassés et nous font croire « incapable » dans des situations, où non seulement nous serions fort capables, mais où l'on prendrait énormément de plaisir aux défis. De voir le glandage comme un luxe ou comme une bonne chose montre surtout que la vie professionnelle ou scolaire (ou familiale) nous presse comme des citrons, au point qu'on n'a même plus de force pour faire la moindre activité enrichissante. C'est peut être signe d'un surmenage, et c'est cette vie qui presse qui est peut-être à changer en premier lieu, pour avoir au moins l'espace de penser. Il s'agit peut-être de s'orienter vers des situations où l'on est actif, mais également plus libre si on s'en réfère aux résultats précédents, le surmenage est aussi lié à une situation où l'on n'a plus l'espace de s'organiser pour faire les activités à rythmes et façons raisonnables en fonction de nos limites humaines.

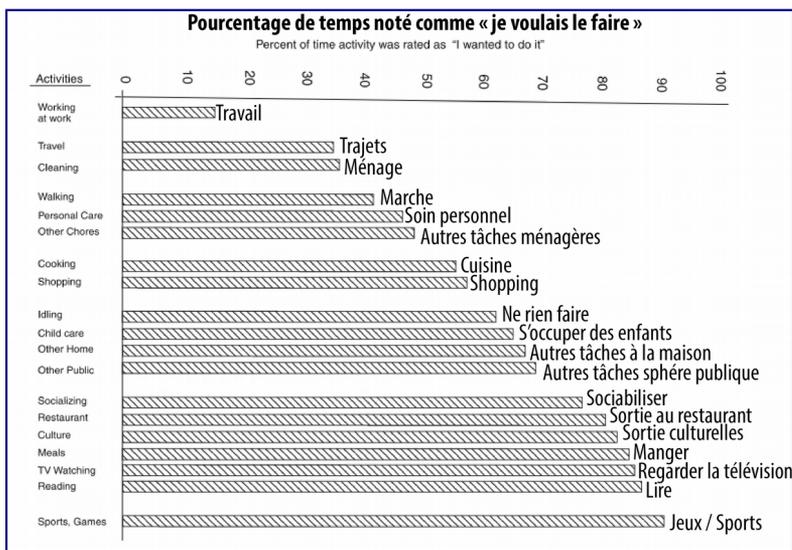
6.Y-a-t il du flow au travail ?

Nous avons vu une étude sur les adolescents, mais qu'en est-il pour les adultes ? Leur travail provoque-t-il les mêmes effets que les loisirs structurés, c'est-à-dire en provoquant des expériences optimales ? Ou, au contraire, comme les adolescents, la situation travail est-elle démotivante, malheureuse et pénible ? On pourrait s'attendre à des résultats extrêmement différents, parce que les adolescents subissent des pressions que n'ont plus les adultes (ou moins), comme la pression parentale, celle de réussir les études, de trouver son identité, trouver une communauté aimée et aimante d'amis, trouver un conjoint ; ils savent mieux ce qu'ils veulent et peuvent potentiellement choisir ce qui les motive intrinsèquement, ils peuvent avoir une meilleure liberté, etc.

En 1980, Csikszentmihalyi et Graef ont étudié un échantillon de 106 travailleurs à Chicago avec l'ESM : il y avait 44 % d'ouvriers (chaîne d'assemblage) 29 % d'employés de bureau, 27 % de cadres. Il y avait 66 femmes et 40 hommes. Le pager de l'ESM envoyait des signaux aléatoires entre 7 h 30 du matin et 22 h 30, il y a eu 4791 questionnaires remplis c'est-à-dire environ 43,8 par sujet.

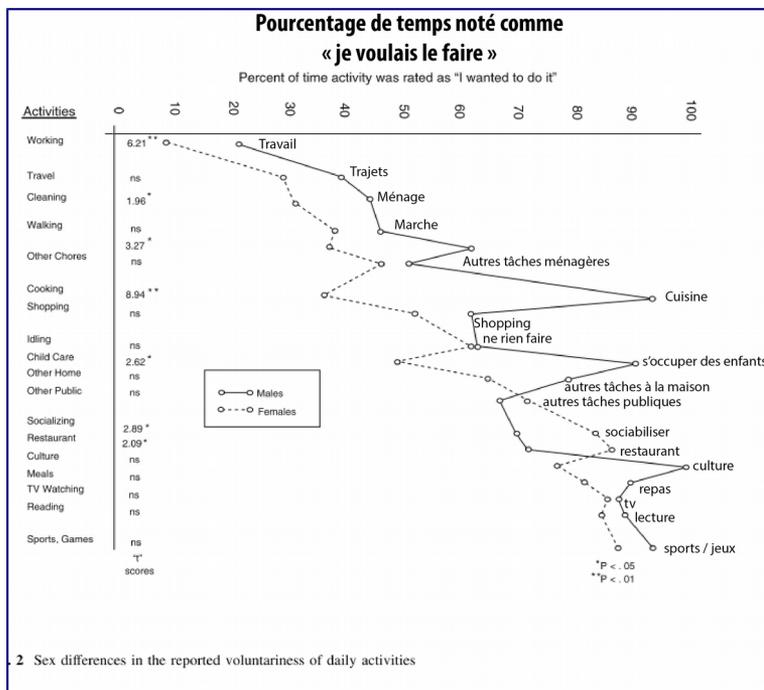
L'étude s'est centrée sur la perception de liberté (une composante de la motivation intrinsèque) qui était mesurée par la question « Pourquoi faisiez-vous cette activité ? » et sa réponse « Je voulais le faire » (les autres réponses étant « je devais le faire » ou « je n'avais rien d'autre à faire »)

Elle s'est centrée également sur une autre dimension de la motivation intrinsèque « auriez-vous voulu être en train de faire autre chose ? » qui était dans la réponse « pas du tout ».



Ici, on voit très clairement que les sports et jeux remportent la palme de cette dimension « liberté » de la motivation intrinsèque, suivi de près par la lecture, la TV, les repas, les restaurants, les activités culturelles et la sociabilisation. Le pire étant très largement le travail, pour lequel les personnes n'ont aucune envie ou presque d'y être, suivi par les déplacements et

les tâches ménagères (qui, tout de même, sont doublement plus motivantes que le travail).



Toutes les activités semblent susciter plus de motivation intrinsèque chez les hommes que chez les femmes excepté sur les activités *restaurant, sociabilisation, activités culturelles*. Les écarts les plus grands sont pour la cuisine (35 % de motivation pour les femmes et 90 % pour les hommes) et s'occuper des enfants (45 % de motivation intrinsèque pour les femmes 90 % pour les hommes). Clairement, il s'agit là d'un problème de pression sociale au quotidien pour les femmes : les femmes se sentent forcées de faire ces activités (« *je dois le faire* » qui fait chuter la motivation intrinsèque) alors que les

hommes ne se sentent pas contraints de le faire, donc ne le font que lorsque ce que cela leur convient (« *je dois le faire* » extrêmement minoritaire). De même pour la motivation intrinsèque pour le travail : le rôle stéréotypé des femmes est de rester au foyer, ainsi elles peuvent se culpabiliser de ne pas s'occuper des enfants tout en subissant aussi la pression de travailler comme les hommes ; il peut y avoir aussi des conditions bien objectives d'un mari qui ne s'occupe pas du tout du foyer, car il n'en ressent pas l'obligation.

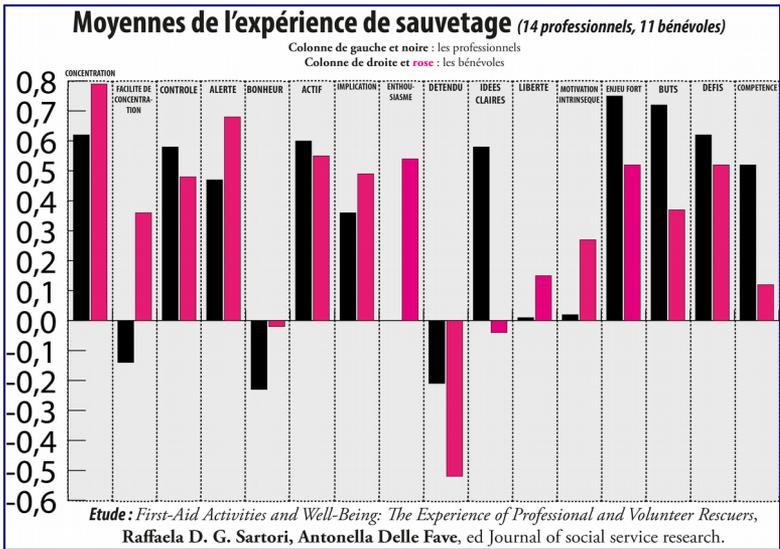
Cette différence entre les femmes et les hommes est encore plus marquée qu'entre les différents statuts professionnels : la motivation intrinsèque est d'abord différente à cause du genre. Par exemple entre hommes, les employés de bureau perçoivent à 19,15 % leur travail libre (« *je voulais le faire* ») et les ouvriers à 22,43 % ; de plus, la motivation intrinsèque (« *je n'aurais pas voulu faire autre chose* ») est plus haute chez les employés de bureau que chez les ouvriers. Pour les femmes la moyenne est à 13,80 de liberté perçue contre 4,54 chez les ouvrières. Ainsi le statut professionnel dégrade plus la liberté et la motivation intrinsèque chez les femmes.

« La présence de fortes différences entre les sexes est particulièrement intrigante lorsqu'il y a un tel contraste avec l'absence de différences entre professions. Bien qu'il soit vrai que notre échantillon ne représentait pas tout le spectre des divers statuts socioéconomique, on aurait pu s'attendre à ce que les ingénieurs et les gestionnaires ayant des

revenus élevés, ayant fait des études supérieures et ayant des emplois au contenu varié, se perçoivent plus libres dans leurs activités quotidiennes que les ouvriers sur la chaîne de montage. Ces résultats suggèrent qu'à l'heure actuelle, les rôles liés au sexe pourraient affecter plus la perception de la liberté que les rôles liés au statut socio-économique. »¹⁴

Voyons à présent une étude plus proche de la méthodologie de celle des adolescents. Deux groupes italiens ont été étudiés (*First-Aid Activities and Well-Being: The Experience of Professional and Volunteer Rescuers*, **Raffaella D. G. Sartori, Antonella Delle Fave**, ed Journal of social service research), avec l'ESM : des sauveteurs professionnels et des sauveteurs bénévoles de la Croix Rouge. Voici un rapport des moyennes de leur expérience dans ce travail de sauvetage :

¹⁴ *Flow and fondation of positive psychology*, **Mihaly Csikszentmihalyi**



Les moyennes pour les professionnels sont particulières signifiantes pour les caractéristiques concentration, contrôle, alerte, actif, idées claires et compétences (la probabilité que ces chiffres soient dus au hasard est inférieure à 0,001 %) ; et pour les bénévoles, celles qui sont les plus signifiantes sont la facilité de concentration et contrôle (la probabilité que ces chiffres soient dus au hasard est inférieure à 0,01 %).

Tous les éléments principaux du flow sont présents dans leur expérience au travail : concentration, contrôle, implication... Le flow est plus présent chez les professionnels que chez les volontaires qui rapportent plus des états de détente ou d'angoisse. Cependant les volontaires, même s'ils sont beaucoup plus angoissés que les professionnels, semblent vivre une expérience plus profitable : ils sont plus heureux, ils ont plus de

motivation intrinsèque, ce qui semble indiquer une expérience globalement plus profitable que les professionnels.

Baucoup d'autres études (cf, *Psychological Selection and Optimal Experience Across Cultures, social empowerment through personal growth*, **Delle Fave, Massimini, Bassi**) font ce constat, y compris des expériences en laboratoire sur la motivation intrinsèque (cf *Self-determination theory*, **Decy et Ryan**), au point qu'est advenu un constat qui personnellement me choque : dès lors qu'on paye quelqu'un à faire quelque chose qu'il faisait auparavant par plaisir, par engagement personnel, par passion, sa motivation chute, tombe dans l'extrinsèque. Ce constat, les chercheurs du flow l'expriment différemment en « paradoxe du travail » : le travail a beau généré des caractéristiques du flow chez les personnes (compétences utilisées, défis appropriés, concentration, etc.) celles-ci préfèrent le fuir et trouve plus d'intérêt à des situations de détente qui pourtant ne développent pas leurs compétences, voire même parfois s'apparentent à de l'apathie.

Mihaly l'explique par le fait culturel de la division loisir/travail : le loisir est considéré positivement, c'est la norme de le préférer et de fuir à toute vitesse son travail. Les personnes ne jugeraient pas leur expérience personnelle, mais se caleraient à une norme sociale. Mais sa réflexion va plus loin. Lorsqu'on observe les communautés traditionnelles plus portées sur les travaux directs liés au champ, à l'artisanat, ou à la ferme, on observe que non seulement le travail est moindre (de 1 à 5

heures par jour, entremêlé d'activités de détente ou en famille), plus détendu, et complètement sensé et sociabilisé (fort lien à la famille notamment ; les résultats du travail sont concrets, visibles, son utilité est claire). Ainsi, il en conclut que plus une société commence à compter sur les loisirs pour son bonheur, plus cela veut dire qu'elle est incapable d'offrir une signification aux occupations productives : les individus fuient le travail pour trouver bonheur et motivation dans les loisirs, en particulier ceux passifs, parce que le travail qu'ils doivent faire est insensé.

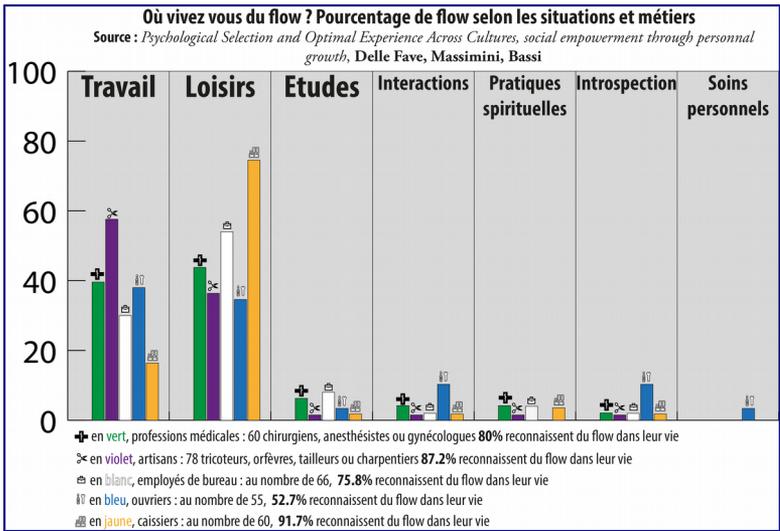
Néanmoins, le paradoxe reste étonnant, notamment pour l'étude sur les sauveteurs.

Il me semble que la théorie de l'autodétermination répond à ce paradoxe du travail. Dans une expérience de Decy et Ryan (cf *Self-determination theory*, **Decy et Ryan**), on propose une activité intéressante aux personnes (des casse-têtes agréables). Soit elles les font librement, soit elles sont payées pour l'activité. Dès lors que l'activité est rémunérée, la motivation intrinsèque baisse. Les chercheurs ont essayé de comprendre ce paradoxe en affinant cette expérience via d'autres conditions : ce n'est pas de percevoir un salaire qui diminue la motivation intrinsèque, car lorsqu'on annonce au préalable que pour participer à l'expérience, les personnes auront telle somme déterminée qu'importe ce qu'elles font, la motivation intrinsèque reste intacte. C'est quand la rémunération est conditionnée à la performance (recevoir de l'argent selon le nombre de casse-

tête réussi) que la motivation intrinsèque diminue. **Autrement dit, c'est la pression à réussir, à avoir certaines performances, qui nuisent à la motivation intrinsèque pour l'activité, et ces pressions peuvent être nombreuses au travail.** Ainsi il n'y a pas de paradoxe : ce sont d'autres facteurs que le contenu du travail **le problème : les pressions, mais également l'injustice (au niveau des salaires ou autres), le fait d'être contrôlé/surveillé, l'absence d'autonomie, les relations sociales problématiques.**

Ces études sur l'autodétermination rejoignent néanmoins Mihaly sur le fait que l'activité « travail » a souvent un potentiel pour être passionnant (dans son contenu notamment), mais que les conditions de travail peuvent d'emblée ruiner la motivation intrinsèque des personnes à le faire, ce qui est vraiment dommage pour les personnes qui vivent alors un mauvais moment, **mais aussi pour les entreprises qui opérant ainsi (conditions injustes, pression, surveillance, dévalorisation...) s'auto-sabotent en créant des conditions où les employés sont au plus bas de leur potentiel.**

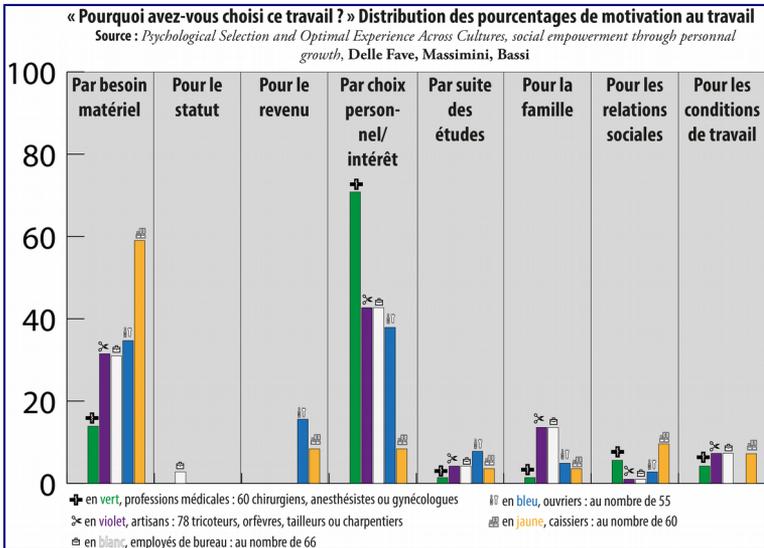
Dans toutes les études il semblerait que ce soit la variable *motivation intrinsèque* qui soit la plus boudée, alors qu'en est-il des personnes qui ont vraiment voulu faire le travail qu'elles font ?



Ici les sujets ont été testés sur questionnaire, il choisissait les situations où ils avaient le plus de flow. Le taux de flow n'est pas le même selon les professions, les caissiers et les artisans en rapportant le plus dans leur vie (respectivement 91,7 % et 87,2 %) et les ouvriers le moins. Cependant, les caissiers trouvent majoritairement leur flow dans le domaine des loisirs (qui inclut ici tant les loisirs passifs qu'actifs, comme le sport, les passions, la musique, etc.) et les artisans dans leur travail. Les médecins trouvent presque autant de flow dans les activités de loisirs qu'au travail. Si les ouvriers rapportent aussi plus de flow au travail que dans les loisirs, on voit aussi qu'ils en rapportent plus dans les interactions et l'introspection, cela veut dire que globalement, ils ont plus de flow hors du domaine du travail.

Les chercheurs ont demandé à ces sujets « *Pourquoi avez-vous*

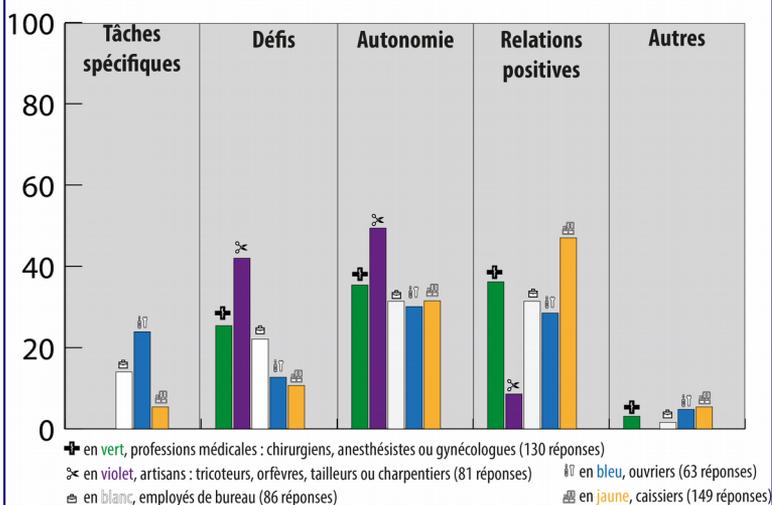
choisi ce travail ? »



On voit ici que ceux qui vivaient le plus de flow au travail sont ceux qui ont choisi leur travail par motivation intrinsèque, majoritairement les médecins. À l'inverse, les caissiers ont choisi ce métier par besoin matériel (par motivation extrinsèque), voilà pourquoi ils trouvent certes du flow, mais très largement hors de la sphère du travail. Une activité poursuivie par motivation extrinsèque peut très difficilement offrir des occasions de flow.

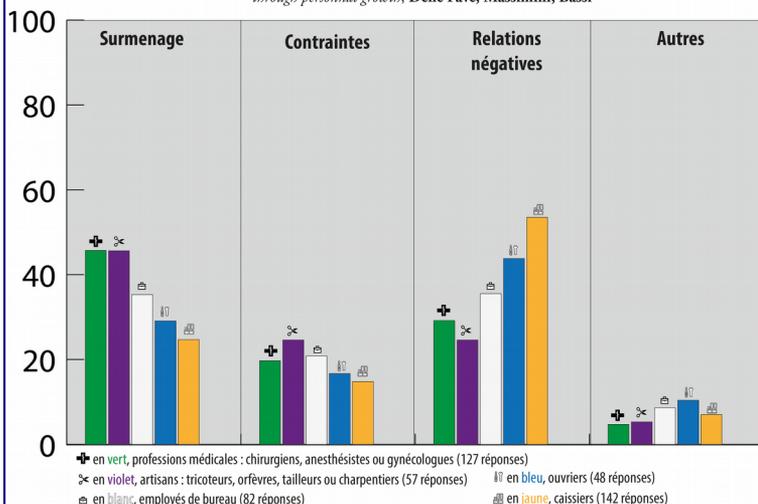
Pourcentages de situations positives à travers les professions

Source : *Psychological Selection and Optimal Experience Across Cultures, social empowerment through personal growth*, Delle Fave, Massimini, Bassi



Pourcentages de situations négatives à travers les professions

Source : *Psychological Selection and Optimal Experience Across Cultures, social empowerment through personal growth*, Delle Fave, Massimini, Bassi



Les chercheurs les ont également interrogés sur les conditions de travail positives (défis, autonomie, relations sociales

positives) et négatives (surmenage, contraintes, relations sociales négatives). On voit que les caissiers ont beaucoup de relations sociales positives, mais plus de négatives, de même pour les ouvriers ; étant donné le bas taux d'autonomie associé, on peut se demander si ces relations négatives ne sont pas liées à la hiérarchie et à la clientèle, et les positives aux collègues de travail. L'artisanat est marqué par une forte autonomie couplée à une forte perception des défis et peu de relations sociales, celles-ci étant généralement plus négatives que positives, là encore on peut se demander s'il ne s'agit pas des clients.

La recette du flow au travail dépend-elle de nous ? Sommes-nous capricieux ?

Les recherches précédentes nous montrent bien comment la vocation est fondamentale pour poser les bases du flow : sans choix de notre métier, pas de motivation intrinsèque. Ensuite, il faut également que les conditions soient bonnes, les relations sociales négatives plombent totalement le flow, ainsi que le surmenage.

Encore une fois, je pense que la théorie de l'autodétermination répond plus à ces situations qui de loin, paraissent parfois un « caprice » des individus, comme s'ils refusaient volontairement de tout donner à leur travail.

La théorie de l'autodétermination nous apprend que pour être en motivation intrinsèque avec une activité, il est important

d'avoir eu du choix, tant pour choisir cette activité, ces modalités, que de la façon dont on la fait au quotidien (c'est le respect du besoin d'autonomie). L'environnement de travail doit respecter les besoins de compétence (l'irrespect serait de n'avoir aucune confiance aux compétences des employés, de ne leur donner aucune responsabilité, de vérifier sans cesse leur travail), et les besoins de proximité sociale (l'irrespect serait par exemple de leur interdire de parler entre eux). Ainsi la personne peut internaliser (faire siens) les objectifs en toute autodétermination. Une personne nous suivant sur YouTube nous donne un exemple de cette internalisation qui mène au flow :

« Pour ma part, et si je puis humblement compléter mon ressenti à la lumière de l'article [*le premier chapitre du dossier*], je suis étudiant en ingénierie aéronautique. C'est un domaine très exigeant techniquement et mentalement. Il s'agit en effet d'un domaine de pointe qui a tendance à apporter des modifications dans l'industrie en général. Personnellement, c'est uniquement par pure passion que je me suis lancé là-dedans, Et je ne regrette en rien mes choix. Pour le dire autrement, lorsque je travaille, que je conçois et fais mes calculs, si mon sujet d'étude m'intéresse (j'y reviens après), je me retrouve dans le même état mental que décrit par la notion de flow. Il s'agit justement d'un critère, fort utile pour ma part, pour savoir si un sujet, une étude, me convient. Si je m'approprie une étude, je vais m'investir à fond

dedans et donner tout ce que j'ai pour atteindre mon but. Il y a certes un supérieur, des comptes à rendre, des objectifs définis par autrui, mais je me suis dans ce cas-là tellement approprié son sujet que je pense pouvoir affirmer qu'il s'agit là d'un état de flow comme décrit dans l'article.

Ce que je veux dire par là, c'est que je suis globalement d'accord avec l'article, à ceci près que je pense que cet état est possible dans certains autres cas, et surtout ici dans un cadre universitaire ou professionnel, à partir du moment où la passion guide nos pas dans nos tâches. »

Hugues

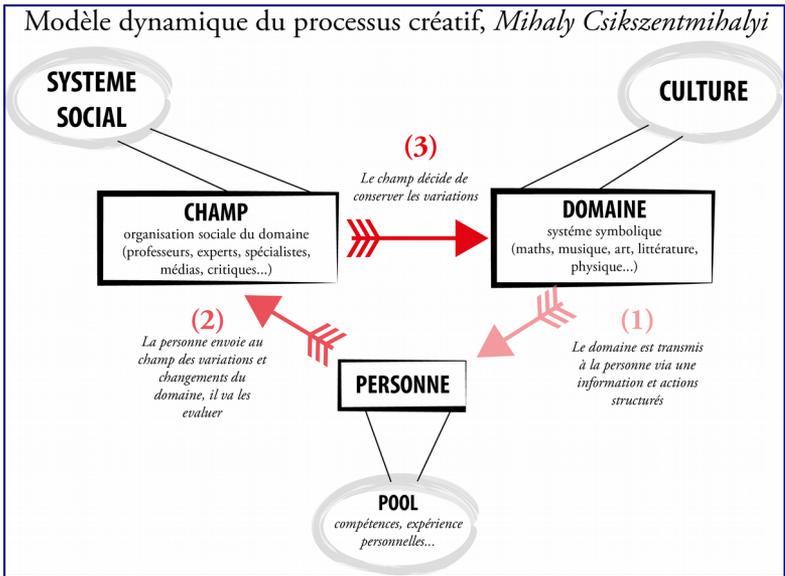
On voit ici la recette pour être en flow au travail : il y a eu possibilité de choix de la vocation (donc le besoin d'autonomie a pu être rempli aussi durant les études), le cadre de travail a certes des exigences, mais semble laisser la personne faire son travail comme elle l'entend (pas de harcèlement, de pression...) ainsi il a pu faire siens les objectifs (c'est l'internalisation) parce que cela colle à ses passions (on ne peut pas internaliser quelque chose qui entre en conflit avec nos valeurs, éthiques, désirs, souhaits).

Ainsi, un individu qui est en motivation extrinsèque à son travail ou qui ne vit pas de flow au travail n'est pas un « capricieux », il n'a pas eu de chance, de choix possible : soit le travail sape ses besoins fondamentaux (autonomie, compétence,

proximité sociale ; cet environnement peut être aussi le cercle familial lorsqu'on fait ses études), soit l'adversité de la vie l'a poussé à devoir prendre un métier qui ne lui convient pas (être pauvre et ne pas avoir pu suivre les études qu'on souhaitait, vivre dans un pays où l'emploi est rare, donc on prend tout ce qui vient, avoir eu des problèmes qui empêche la vocation, avoir été forcé par les parents/la pression sociale de suivre telle vocation...), soit il est coincé dans cette situation parce que c'est la seule qui peut assurer sa survie (impossible de démissionner à cause des dettes à rembourser, de la famille à nourrir, des aides sociales qui n'adviendront pas à hauteur des besoins ou pas assez longtemps pour construire une autre vie pro...). Parfois aussi les stéréotypes détruisent les vocations de la personne avant même qu'elles naissent :

<https://youtu.be/ALAuI5JLsYs>

Et on le voit bien dans les études sur la créativité de Mihaly :

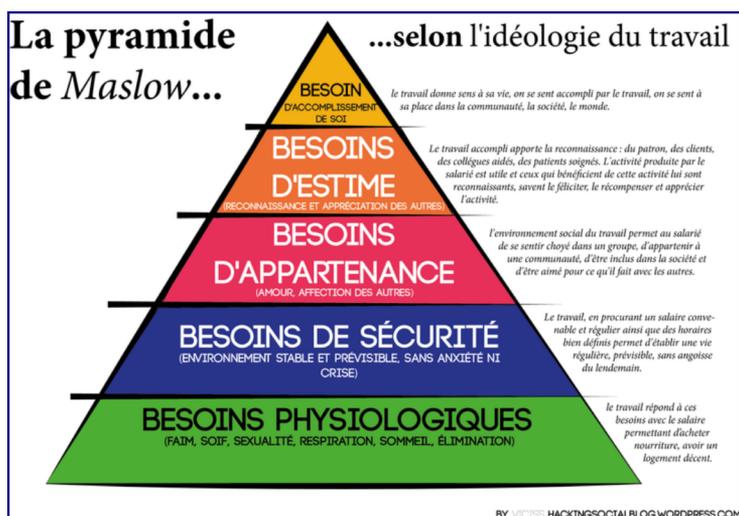


Le domaine, c'est-à-dire la discipline, mais aussi une entreprise qui sélectionne, peut faire barrière à des personnes non pas parce qu'elle travaille mal, mais par préjugés et conformisme : ainsi, oui, les femmes, mais aussi les non-blancs sont soit empêchés à leur vocation ou alors l'environnement ne les aide pas le moins du monde en sapant leur besoin de proximité sociale, de compétence, d'autonomie. L'indifférence subie tue aussi les motivations des personnes.

Donc non, les gens ne sont pas capricieux et on reviendra sur ces questions quand je reparlerai de la théorie de l'autodétermination.

À quoi peuvent directement nous servir ces résultats ?

Je pense que ces résultats montrent bien pourquoi il y a un tel fossé entre les représentations au sujet du travail : certains vantent le travail comme si c'était le sens même de la vie, que cela permettrait aux personnes de s'émanciper, évoluer, se sentir faire parti de la communauté, remplir tous les besoins de la pyramide de Maslow :



Or, très clairement ce n'est pas le vécu d'une majorité, comme en témoignent les centaines de témoignages récoltés par le mouvement OnVautMieuxQueCa¹⁵, mais aussi toute une bibliographie de la souffrance au travail (je la mettrai à la fin, mais très clairement ce n'est pas exhaustif, c'est juste ce que

15 Tous les témoignages sont ici : <https://onvautmieuxarchive.wordpress.com/>

j'ai regardé ou lu).

Pourquoi alors ce message que « le travail c'est le bien absolu » revient sans cesse sur le tapis ? Je pense pour ma part qu'effectivement ceux qui dominent dans le discours médiatique ont des métiers qu'ils ont choisis, dans lesquels ils sont libres, s'épanouissent, qu'ils ressentent comme ayant de l'importance, qui leur fournit tout ce dont ils ont besoin. Le problème n'est pas qu'ils soient heureux, mais qu'ils n'aient aucune espèce de conscience du travail dans ses modalités les pires. La majorité des personnes ne peuvent pas choisir le métier qui les épanouirait, car elles ont besoin d'argent, car il n'y a que ces jobs aux conditions parfois déplorables qui sont à disposition, parce que la précarité empêche toute évolution que ce soit en changeant de pays ou en se payant des études/formations, parce que le domaine ne recrute pas malgré des besoins évidents pour la société (le recrutement de plus de profs, personnels d'éducation par exemple).

Il y a sous cette division « le travail c'est le bonheur » VS « le travail c'est le cauchemar » une question de profonde inégalité : les dominants qui portent le discours du « travail=bonheur » dans les médias/en politique sont à ce point loin du vécu de la population qu'ils n'arrivent même pas à imaginer la dureté que sont les conditions de travail des caissiers, des ouvriers, des serveurs, des agents d'entretien, etc.

Inversement, j'ai l'impression que lorsqu'on n'a jamais connu la liberté et le choix au travail, c'est vraiment très difficile

d'imaginer qu'on peut effectivement prendre son pied en œuvrant (j'emploie ce mot à la place de « travailler » pour montrer à quel point c'est très différent), en s'activant si vivement au point que tous les loisirs « classiques » inactifs liés à la consommation (shopping, vacances, télévision...) en deviennent fades voire même une corvée. Parce oui, œuvrer est une source de flow incroyable, par contre pour pouvoir œuvrer il faut que l'environnement de travail le permette, et quantité d'environnement de travail sont au contraire, dans leur organisation et leurs méthodes, conçus non pas pour le développement de l'individu et ces compétences, mais pour le transformer en pion, avec une considération nulle, voire délétère et déshumanisante.

Il en va de même pour le travail au foyer, comme le ménage, la cuisine, s'occuper des enfants : c'est plaisant uniquement si on est libre de le faire quand on veut, comme on veut. Or la société, le passé, les stéréotypes, mettent de base la charge sur les femmes qui sont assignées par défaut à ces activités, et les hommes peuvent ne pas se rendre compte de ça (et croire que, comme eux, elles sont libres de faire ces corvées ou non, donc ils ne prennent pas la charge, l'organisation) ou pire, penser que ce ne serait pas leur devoir. La seule façon de sortir de cette impasse, c'est que les membres de la famille se sentent tous aussi responsables du ménage, des enfants, de la cuisine et s'organisent équitablement en fonction de leurs préférences. Mais c'est souvent impossible parce que le travail est mieux

payé pour les hommes, ils ont aussi un meilleur statut, ainsi lorsqu'il s'agit de savoir qui prendra un congé parental, le choix « financier » se porte sur la mère et non sur le père. Et par défaut, parce qu'elle n'a pas accès à un travail qui paye suffisamment, la femme se retrouvera à faire toutes les tâches ménagères, qu'importe si elle le veut ou pas... Et cela, qu'importe les volontés d'équité et de responsabilité du conjoint.

Les dilemmes sont parfois terribles dans nos situations d'aliénation pro ou au domicile, c'est un casse-tête dans certaines situations qui entremêlent vie pro, vie familiale, projet sur le long terme, économie du pays, culture, stéréotypes centenaires (voire millénaires) et même politiques. Il n'y a aucune recette miracle, il n'y a que vous qui pouvez réajuster la situation, parce qu'il n'y a que vous qui avez les données précises de la situation, qui pouvez voir comment hacker la situation, au moins dans votre vie. Les environnements sociaux proximaux (famille, travail, école, institutions...) et distaux (politique, culture, économie) sont la source des barrières, des destructions qu'on subit, sont les responsables de nos aliénations, de l'insensé de nos vécus, mais vous seul savez à comment ils vous enchaînent précisément, donc comment les hacker, les détourner, les changer, les fuir là, immédiatement, dans votre vécu.

Je n'invite pas là à l'égoïsme, c'est juste un conseil ultra pragmatique : personne n'a les infos que vous avez sur votre situation, sur les murs qu'elle vous dresse, et les failles sur ses

murs, ni quel écho positif ou négatif elle a en vous. Ainsi, la seule solution pour se sortir de ces dilemmes me semble de chercher vraiment au fond de soi les passions, le flow, sa propre éthique, ce qui compte vraiment profondément pour vous et non ce qui serait rationnellement raisonnable. Qu'importe si en découle de la marginalité voire même quelque chose de profondément inconnu, avec toute l'incalculabilité que cela génère : du moment que cela vous semble juste en fonction de votre vie et de la vie, ici et maintenant, avec vos interdépendances aux bons environnements qui vous semblent justes de nourrir sur le court, moyen et long terme, y compris lorsque vous serez mort.

Peut être que c'est cela la clef pour trouver sa voie : nous imaginer comme un fantôme qui, traversant les siècles, se demande si cet apport pour lequel on aura décidé d'œuvrer de telle façon pourrait nous faire dire « oui, j'ai bien fait de vouloir exister de cette façon dans ce monde à ce moment-là » « oui, ça n'a mené à rien telle activité, mais c'était juste et sensé, je n'ai pas de regrets ».

C'est déjà tout un parcours d'acceptation de ses sentiments, ses émotions, ses élans et oui, c'est déjà un défi en soi. Appliquer ensuite cela au réel, composer avec les situations est aussi un défi constant qui demande des gros sacrifices ; cela demande parfois de trancher radicalement avec des abandons très coûteux (par exemple s'éloigner d'une famille nocive ou tout simplement quitter des collègues de travail qu'on aimait

bien), de sacrifier ses habitudes du conformisme ou rêves conformistes (adieu rêves de richesses et de possessions luxueuses), et, défi terrible dans une société individualiste, de se foutre la paix, d'arrêter de s'auto-tyranniser, de s'accepter. De voir qu'on est un élément de vie tout aussi important que les autres éléments, et qu'en cela oui, on a le droit de chercher une vie signifiante : ce n'est pas un égoïsme, c'est au contraire un altruisme que de chercher à avoir une existence où l'on peut et veut donner le meilleur de soi pour quelque chose qui a du sens et qui est juste.

7. Le flow pour tous ?

Le flow est-il présent hors occident ?

Il est très courant en psychologie que les découvertes faites en occident ne s'appliquent pas hors de celui-ci : par exemple, la norme d'internalité et la dissonance cognitive ne sont pas autant facteur de biais dans les pays non-occidentaux¹⁶. Ce n'est pas que les non-occidentaux seraient dénués de biais ou plus « sages », mais tout simplement qu'ils vivent dans une culture qui n'est pas aussi centrée sur l'individu, qui est plus collectiviste ; ce qui n'est ni meilleur ni moins bien, c'est tout simplement différent et amène les personnes à faire des attributions causales différentes.

Ainsi, on peut se demander si le flow est universel. Les entretiens menés par Mihaly le laissaient à penser : des personnes aux activités, âges, cultures, genres différents rapportaient la même expérience de flow, avec ces caractéristiques saillantes de forte concentration, de temps qui se tordait, d'oubli total de son ego, de fusion avec l'action, etc.

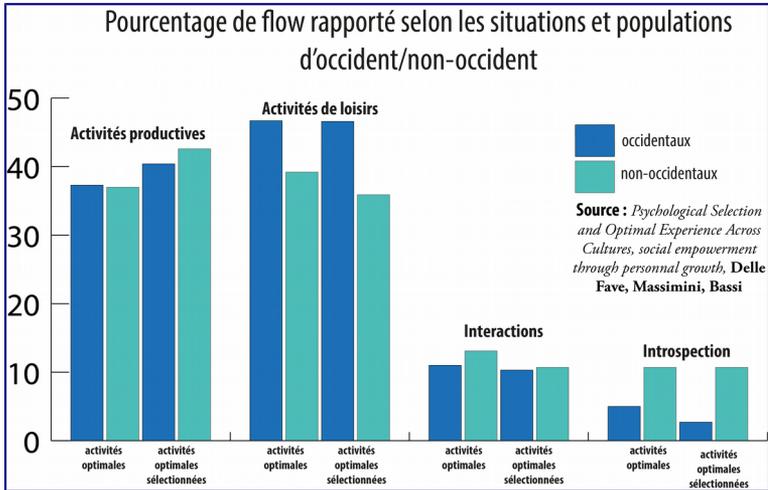
Avec la technique FQ (c'est-à-dire quand il y a une description du flow donnée aux personnes, puis sélection d'activités où elles pensent avoir vécu cet état) les chercheurs (Delle Fave, Massimini, Bassi, 2011) ont interrogé 870 personnes de toute

¹⁶ cf « *la dissonance cognitive* », Girondola et Gosling

origine et activité : parmi ces 870 participants, il y avait 379 femmes et 491 hommes, âgés de 15 à 78 ans (âge moyen : 35 ans). Parmi eux, 354 (40,7 % de l'échantillon) appartenaient à des cultures non-occidentales. Ils venaient d'Inde (36 femmes et 16 hommes), d'Indonésie (32 femmes et 31 hommes), d'Iran (10 femmes et 17 hommes), d'Afrique de l'Ouest (Côte d'Ivoire et Ghana, 13 hommes), d'Afrique du Nord (Maroc et Tunisie, 3 femmes et 10 hommes), Philippines (11 femmes), Somalie (6 femmes et 6 hommes) et de Thaïlande (20 femmes et 4 hommes). Ce groupe comprenait également des citoyens nord-américains qui étaient néanmoins membres de minorités culturelles, préservant leur langue, leur mode de vie et leurs valeurs : c'était le cas des Navajos vivant en Arizona et au Nouveau-Mexique (51 femmes et 28 hommes) et des Roms installés en Italie (32 femmes et 28 hommes). L'échantillon de l'Ouest comprenait 516 participants italiens (59,3 % de l'échantillon), vivant dans des zones urbaines et rurales et occupant divers emplois traditionnels et modernes. La répartition des emplois était sensiblement la même dans les deux groupes : agriculteurs, artisans, commerçants, tailleurs, ouvriers, employés de maison, commis, personnes au foyer, étudiants, directeurs de production et de vente, conseillers financiers, académiciens, infirmiers et enseignants.

84,6 % (736 personnes) ont reporté des expériences optimales dans leur vie et l'ont associé avec au moins une activité. Il n'y

avait pas de différences selon les genres et peu de différences en général :



Les « activités optimales » représentent l'étape où les personnes associent la description du flow avec une activité ; les « activités optimales sélectionnées », c'est lorsqu'elles vont chercher des activités associées à la description du flow (une ou plusieurs).

L'une des différences qui saute aux yeux est qu'un échantillon plus important de non-occidentaux a choisi pour le flow des situations d'introspection (qui comprennent la réflexion, la rêverie, la solitude plaisante, la méditation et la prière).

Concernant le travail, ce sont les activités traditionnelles (l'agriculture, travail à la maison, artisanat) et non le travail moderne (au bureau, à l'usine,...) qui dans les deux groupes remportent le plus de succès d'association au flow :

Table 7.3 Optimal experience in different productive activities among western and non-western participants

Variables	Traditional work (W = 96, NW = 71)		Modern work (W = 45, NW = 15)		Study (W = 31, NW = 40)	
	W	NW	W	NW	W	NW
	<i>M (sd)</i>	<i>M (sd)</i>	<i>M (sd)</i>	<i>M (sd)</i>	<i>M (sd)</i>	<i>M (sd)</i>
Involvement	6.7 (1.3)	7.3 (1.2)	6.5 (1.4)	7.1 (1.6)	5.7 (1.2)	7.0 (1.5)
Clear feedback	7.1 (1.1)	7.4 (1.1)	6.9 (1.5)	6.9 (1.6)	6.5 (1.1)	6.3 (2.2)
Intrinsic motivation	7.1 (1.3)	7.0 (1.9)	6.2 (2.0)	6.9 (1.6)	5.9 (1.9)	6.3 (2.3)
Excitement	7.6 (0.9)	7.8 (0.6)	7.1 (1.4)	7.6 (1.1)	6.1 (1.6)	7.0 (1.7)
Ease of concentration	6.3 (2.2)	7.0 (2.0)	5.1 (2.8)	6.9 (2.5)	4.9 (2.2)	4.0 (3.1)
Unselfconsciousness	5.4 (2.6)	6.1 (2.3)	3.5 (3.1)	5.1 (3.0)	4.5 (2.8)	3.6 (2.6)
Enjoyment	7.0 (1.2)	7.6 (1.2)	6.6 (1.6)	7.1 (1.5)	6.1 (2.2)	6.4 (2.4)
Concentration	6.7 (1.6)	7.2 (1.2)	6.5 (1.6)	7.2 (1.3)	4.8 (1.5)	5.7 (2.1)
Relaxation	6.7 (1.8)	6.6 (2.3)	5.1 (2.5)	6.7 (2.6)	4.8 (2.4)	4.9 (2.8)
Clear goals	7.3 (1.2)	7.6 (1.1)	7.3 (1.4)	7.2 (1.5)	6.5 (1.8)	6.7 (1.8)
Control of situation	6.9 (1.3)	7.4 (1.1)	6.6 (1.5)	7.1 (1.3)	5.5 (2.0)	6.8 (1.4)
Challenges	6.8 (1.1)	6.6 (1.9)	6.6 (1.5)	7.3 (2.0)	6.3 (1.1)	6.1 (2.3)
Skills	6.9 (1.1)	6.7 (1.6)	6.6 (1.5)	6.8 (1.7)	5.9 (1.6)	5.6 (1.7)

Note: W = N. of western participants; NW = N. of non-western participants.

Les variables sont de haut en bas : engagement, feedback clair, motivation intrinsèque, enthousiasme, facilité de concentration, absence de conscience de soi, joie, concentration, relaxation, buts clairs, contrôle de la situation, défis, compétences ; w = participants occidentaux ; NW = participants non-occidentaux. M = moyenne ; (sd) = écart type en parenthèse. Les colonnes sont de droite à gauche : travail traditionnel, travail moderne, études

C'est assez similaire entre non-Occidentaux et Occidentaux pour les hobbies, sport et activités de relaxation ou plaisir :

Table 7.4 Optimal experience in leisure among western and non-western participants

Variables	Sport (W = 64, NW = 24)		Hobbies (W = 46, NW = 33)		Reading (W = 54, NW = 35)		Relaxed leisure (W = 22, NW = 11)	
	W M (sd)	NW M (sd)	W M (sd)	NW M (sd)	W M (sd)	NW M (sd)	W M (sd)	NW M (sd)
Involvement	6.4 (1.5)	6.9 (1.7)	7.3 (1.2)	7.6 (1.0)	6.6 (1.7)	6.6 (2.1)	7.0 (1.1)	6.1 (2.1)
Clear feedback	6.4 (1.5)	6.7 (1.6)	6.7 (2.2)	7.1 (1.7)	6.8 (1.8)	6.4 (1.9)	6.5 (2.0)	6.3 (2.8)
Intrinsic motivation	7.5 (1.2)	7.0 (2.0)	7.5 (0.9)	7.3 (1.6)	7.5 (1.0)	7.2 (1.4)	7.5 (1.7)	6.5 (2.8)
Excitement	7.8 (0.7)	7.8 (0.4)	7.7 (0.7)	7.9 (0.3)	7.6 (0.9)	7.7 (0.7)	7.9 (0.5)	7.5 (1.3)
Ease of concentration	6.0 (2.6)	5.9 (3.1)	5.9 (2.6)	7.1 (1.7)	6.3 (2.1)	6.2 (2.5)	6.6 (2.1)	7.8 (0.4)
Unselfconsciousness	4.5 (2.9)	5.7 (3.0)	5.4 (3.0)	6.6 (2.1)	6.2 (2.6)	5.7 (2.9)	6.0 (3.1)	8.0 (0.0)
Enjoyment	7.3 (1.0)	7.6 (0.9)	7.4 (1.2)	7.8 (0.5)	6.4 (1.9)	6.9 (1.5)	6.8 (1.4)	7.3 (1.5)
Concentration	6.0 (1.9)	6.9 (2.0)	6.5 (2.1)	7.1 (1.9)	6.5 (1.6)	6.5 (2.1)	6.0 (2.5)	7.1 (1.1)
Relaxation	6.7 (1.7)	5.8 (3.2)	6.4 (2.2)	7.7 (0.7)	6.8 (1.9)	6.6 (2.1)	7.4 (1.4)	8.0 (0.0)
Clear goals	6.8 (1.7)	6.8 (1.4)	6.7 (2.2)	7.5 (0.8)	6.7 (2.1)	7.3 (1.2)	6.2 (2.5)	7.0 (2.8)
Control of situation	6.7 (1.4)	7.0 (2.0)	6.6 (2.1)	7.6 (0.7)	6.7 (1.8)	7.1 (1.5)	6.2 (2.4)	7.8 (0.7)
Challenges	6.5 (1.6)	7.4 (0.7)	6.9 (1.5)	6.7 (2.2)	5.9 (2.1)	4.4 (2.3)	5.9 (2.0)	5.2 (3.8)
Skills	6.2 (1.6)	6.8 (1.4)	7.0 (1.1)	7.0 (1.2)	6.5 (1.9)	6.6 (2.0)	6.0 (2.1)	5.9 (2.7)

Les variables sont de haut en bas : engagement, feedback clair, motivation intrinsèque, enthousiasme, facilité de concentration, absence de conscience de soi, joie, concentration, relaxation, buts clairs, contrôle de la situation, défis, compétences ; w = participants occidentaux : NW = participants non-occidentaux. M = moyenne ; (sd) = écart type en parenthèse. Les colonnes sont de droite à gauche : sport, passions, lecture, loisirs relaxants

Le flow semble donc universellement vécu. Mais est-il un état désiré et désirable dans toutes les cultures ?

Le flow, est-il toujours désiré dans toutes les cultures ?

Cette fois avec l'ESM, les chercheurs (Moneta, 2004) ont testé 269 étudiants chinois de Hong Kong, 1309 étudiants des États-Unis dont 9 % Américains-asiatiques, 11 % d'Hispaniques, 17 % américain-Africains et 63 % de Caucasiens. Le focus dans cette étude a été mis sur la motivation intrinsèque (qui correspond à l'affirmation « je voulais le faire ») : les personnes sont-elles motivées intrinsèquement dans les états de flow (haut-défi/haute compétence) ou dans d'autres états (dit « apathie », « relaxation », etc.) ?

Dans cette étude, il a été découvert que la motivation intrinsèque des Américains ne s'étend pas lorsque les défis augmentent, ni quand ils sont égaux aux compétences. Les personnes ici sont motivées intrinsèquement lorsque les défis adviennent dans des compétences déjà maîtrisées.

Pour l'échantillon chinois, les défis ont eu un effet négatif sur la motivation intrinsèque. Le plus haut de niveau de motivation intrinsèque est expérimenté dans la condition nommée « ennui » ou « relaxation » c'est-à-dire lorsque les défis sont bas et qu'il y a de très hautes compétences.

L'effet négatif des défis est plus présent chez les Chinois que chez les Américains. Cependant ce n'est pas que les Chinois aimeraient plus l'ennui ou aurait « peur » des défis : selon les chercheurs, il se pourrait qu'ils quêtent l'état de Tao, tant dans

les activités productives que le loisir (la dichotomie est moins marquée là-bas). Le flow est un élan vers les défis tandis que l'état Tao est une approche prudente des défis, qui consiste à savoir s'arrêter lorsqu'on peut être à l'abri du danger, porter beaucoup d'attention aux détails « Voir le petit s'appelle le discernement » (Lao Tzu), il doit y avoir un équilibre entre le fait d'être actif et réceptif, et il convient de choisir la « voie du milieu ». L'état de Tao implique de ressentir son interdépendance avec tout l'univers des relations, tant avec les personnes qu'avec le monde physique, alors que le flow est un bonheur solitaire. Le flow avec ses pics d'intérêts, de concentration sur une activité, est susceptible de diminuer la conscience de l'interconnexion avec le monde que demande l'état de Tao.

Même si le flow est vécu universellement, il n'est pas quêté dans toutes les cultures, car les émotions et fortes activités durant le flow empêchent de faire un travail de la conscience, de modération émotionnelle.

Ainsi, on voit que la culture peut avoir une grande influence sur le fait ou non de rendre désirable tel ou tel état mental, même si cet état mental est vécu universellement, il peut être plus ou moins voulu.

A-t-on plus de flow selon sa catégorie ou son genre ?

On a vu dans les études précédentes que les hommes avaient plus de motivation intrinsèque que les femmes pour les tâches du foyer, non pas parce qu'ils étaient plus intéressés par l'activité elle-même, mais parce qu'ils avaient la liberté de les faire ou de ne pas les faire. Ce n'est donc pas lié au sexe de la personne, mais à des normes culturelles qui mentalement ou directement obligent les personnes à faire des activités et/ou d'autres sont libres de les faire ou non. Être libre ou forcé de faire une activité change totalement s'il peut y avoir probabilité ou non de flow.

Dans les autres études, il n'y a jamais de grande différence entre femmes et hommes concernant le flow lui-même, parfois les femmes en ressentent plus, parfois ce sont les hommes. Quoi qu'il en soit le genre ne détermine pas la capacité au flow : les facteurs de déclenchement du flow dépendent plus de la liberté de l'individu face à une activité, ainsi que des conditions de l'activité.

A-t-on plus de flow selon sa catégorie socio-professionnelle ?

Dans les études précédentes, on remarquait des différences concernant la motivation intrinsèque et le statut. Mais contrairement à l'intuition des chercheurs, qu'on ait un statut

supérieur dans la hiérarchie ou qu'on soit ouvrier, il n'y avait pas de grandes différences, personne n'était motivé intrinsèquement par le travail, le loisir était toujours préféré.

Les recherches nous montraient que des différences selon les professions et ce qui déterminait à la fois le bonheur de la personne, sa motivation intrinsèque et son flow, étaient effectivement liées à la profession : c'est la profession qui avait été choisie par vocation et non pas par contrainte qui était le plus appréciée. À noter que le flow des autres professions était gâché ou empêché par de mauvaises conditions.

Idem, dans l'étude sur les différentes cultures ci-dessus, on voit que le travail dit traditionnel est beaucoup plus apprécié, parce que plus sensé, plus ancré dans la communauté ou la famille.

Autrement dit, la profession ne fait pas le bonheur ni le flow, ce sont des caractéristiques autres qui semblent faire la différence : les conditions de travail, la qualité dans les interactions sociales, le fait d'avoir choisi cette vocation, le fait que le métier ait du sens.

Est-ce que certains individus ont plus de flow que d'autres ?

Autrement dit, est-ce que le fait d'avoir plus de flow s'expliquerait selon les qualités personnelles de la personne ou alors selon des circonstances extérieures indépendantes des qualités de la personne ?

Effectivement, selon les études (*Flow and the foundations of positive psychology*, Mihaly Csikszentmihalyi) il y a des individus plus « autotéliques » que d'autres, c'est-à-dire qui transforment les conditions de toutes les situations qu'ils traversent pour que celles-ci puissent les satisfaire et produire du flow.

Mihaly, dans son ouvrage « *Vivre* » donne l'exemple d'un ouvrier d'usine, extrêmement débrouillard et aimé de tous qui est devenu essentiel à toute son usine, car il s'est avéré pouvoir tout réparer, aider tout le monde. Idem dans sa vie personnelle, il avait transformé son jardin en spectacle admirable.

Les autotéliques inventent leur vie, avec les autres, où qu'ils soient, ne cessant d'accumuler des compétences et de les partager.

Qu'est-ce qui détermine l'autotélisme donc ? Il semblerait que le déterminant majeur soit le fait d'avoir eu une famille dite complexe, soutenant le développement, la curiosité, nourrissant de culture, de savoirs et d'expériences variées, et qu'importe la condition sociale de celle-ci. Mihaly a également me-

né une étude sur les génies (des personnes réputées dans leur discipline pour être extrêmement créatives et apportant énormément à leur environnement social très élargi, que ce soient leurs étudiants ou la société toute entière) et beaucoup d'entre eux se sont avérés avoir eu une enfance parfois dure (de par la guerre, la pauvreté, l'injustice), mais les parents ont toujours apporté de quoi nourrir la curiosité de leur enfant. Il est assez étonnant de voir que tous ces génies, enfants, ont souvent eu un livre favori, un livre devenu comme leur guide. Ainsi, progressivement, ils ont pu donner sens à leurs malheurs et pour beaucoup, en faire une véritable quête puis une vocation à comprendre les problèmes du monde et tenter de les résoudre pour tout le monde, via l'art, la science, la justice... Attention, cela ne veut pas dire que tous les génies ou personnes s'étant démarqué dans leur domaine sont pour autant des personnes autotéliques, et inversement on peut être autotélique sans pour autant être reconnu.

Le flow est-il une expérience similaire à celle de la méditation ?

Le flow est une expérience qui advient, la méditation est à la fois une expérience qui advient et un choix d'expérience, ce qui les distingue plus qu'il n'y paraît : le flow advient au cours d'une activité, la personne choisit ou mène une activité et le flow advient presque accidentellement, sans que cela soit la finalité ou l'objectif de la personne. L'objectif de la personne

étant de mener telle activité. C'est bien différent dans la médiation : la personne cherche volontairement un état particulier (de concentration sur un objet, de pleine conscience, de bienveillance, de compassion, de se « foutre la paix », etc.) dans diverses activités, mais ce ne sont pas les activités le but, mais l'état. Ainsi la personne peut décider de méditer pendant qu'elle se balade, mais le but ne sera pas de se balader mais le travail de pleine conscience des stimuli, qui pourrait être le même que lors d'un trajet en métro. Le flow peut advenir dans une ballade si par exemple la personne décide de partir en quête de champignons et est tellement concentré dans sa recherche grâce à de bonnes conditions (bonnes connaissances de la nature, température idéales, partenaire dans la même quête, etc.) qu'elle en vient à perdre le sens du temps, son ego, etc.

On a là deux mouvements bien distincts, même s'ils peuvent concerner la concentration, l'attention et tous deux apporter des bienfaits à long terme : pour le flow, par exemple la découverte qu'on est extrêmement motivé par telle activité, qu'elle fait sens dans notre vie, etc. ; la médiation liée à la concentration par exemple amène une plus grande maîtrise de ses forces mentales, notamment la capacité à inhiber des stimuli non pertinents, surmonter (mais pas nier) l'anxiété et tout état mental « parasitant » la concentration.

Le flow est-il moral ?

Non, on peut tout à fait éprouver du flow pour des activités qui n'ont absolument rien de moral. Mihaly Csikszentmihalyi en cite quelques exemples :

« Malheureusement, il arrive que des gens apprennent à aimer des activités destructrices (pour eux-mêmes ou pour d'autres) ou moralement contestables. Par exemple, des vétérans témoignent du plaisir intense éprouvé dans une tranchée derrière une mitrailleuse puissante et rapide ; des jeunes délinquants parlent du frisson qu'ils éprouvent à voler des bijoux dans la chambre des victimes sans les réveiller ; un footballeur américain raconte qu'il a été constamment tabassé par les copains au cours de son enfance et qu'il peut maintenant se venger avec ses cent quinze kilos de muscles, d'autant plus que le travail d'un arrière consiste justement à « porter des coups à l'adversaire » ; Adolf Eichmann adorait régler les problèmes de « logistique » que constituait le transport des Juifs dans les camps d'extermination des nazis ; un étudiant universitaire brillant et de bonne famille connaissant une période de « vide » et une absence totale d'enthousiasme est transformé par un travail d'été sur un bateau qui longe les côtes de l'Alaska. Il a retrouvé son assurance, son entrain et il parle avec passion de son travail qui consistait à tuer de jeunes phoques avec un gros gourdin pour en garder la fourrure. Cette boucherie lui procurait un plaisir

intense ! »¹⁷

Il me vient à l'esprit un exemple certes tiré d'une fiction, mais qui me paraît extrêmement signifiant pour montrer que le flow, quand bien même son état soit « jouissif », peut être profondément immoral. L'expérience optimale peut se passer de prise de conscience. Il s'agit de Frankenstein de Mary Shelley : Frankenstein étant un chercheur complètement pris dans le flow de son activité consistant à créer un être à partir d'organes morts qu'il récoltait dans les cimetières ou prenait sur des animaux qu'il tuait :

« L'étude avait pâli ma joue, l'absence d'exercice avait amaigri mon corps. Parfois, au bord même de la certitude, je n'aboutissais pas ; et pourtant je n'abandonnais pas un espoir que le jour ou l'heure suivante réaliserait peut-être. L'unique secret que seul je possédais, était l'espoir auquel je m'étais consacré ; et la lune contemplait mes labours nocturnes, tandis que, dans la constance et l'essoufflement de l'impatience, je poursuivais la nature jusque dans ses cachettes. Qui concevra les horreurs de mon travail secret, tandis que je tâtonnais, profanant l'humidité des tombes, ou torturais l'animal vivant pour animer l'argile inerte ? Ce souvenir fait aujourd'hui trembler mes membres et trouble mon regard ; mais alors une

¹⁷ *Vivre, une psychologie du bonheur*, Mihaly Csikszentmihalyi

impulsion irrésistible et presque frénétique me poussait en avant ; toute mon âme, toutes mes sensations ne semblaient plus exister que pour cette seule recherche. Celle-ci n'était plus, à vrai dire, qu'une extase isolée, qui ne faisait que renouveler l'intensité de mes sentiments dès qu'en l'absence de ce stimulant étrange je reprenais mes anciennes habitudes. »

Après le flow, advient la prise de conscience :

« Depuis près de deux ans, j'avais travaillé sans relâche dans le seul but de communiquer la vie à un corps inanimé. Je m'étais privé de repos et d'hygiène. Mon désir avait été d'une ardeur immodérée, et maintenant qu'il se trouvait réalisé, la beauté du rêve s'évanouissait, une horreur et un dégoût sans bornes m'emplissaient l'âme. Incapable de supporter la vue de l'être que j'avais créé, je me précipitai hors de la pièce, et restai longtemps dans le même état d'esprit dans ma chambre, sans pouvoir goûter de sommeil. »

Plutôt que de tenir compte de cette prise de conscience et d'agir en conséquence, Frankenstein rejeta et abandonna sa créature à sa « naissance », alors qu'elle ne souhaitait qu'un minimum de soutien de son créateur pour pouvoir mieux s'intégrer auprès des êtres humains.

Des études sur les jeunes (« *Psychological Selection and Optimal Experience Across Cultures, social empowerment through personal growth* », **Antonella Delle Fave, Fausto Massimi-**

ni, **Marta Bassi**) montrent qu'ils vont vers des activités de délinquance tout simplement parce que ce sont des activités plus faciles à maîtriser et donc permettant de produire du flow plus rapidement ; faute de compétence ou d'un environnement social qui provoque de l'anxiété (trop de défi + pas de compétence ou encore menace à l'ego) ou de l'ennui (pas de défi, trop de compétence), ils vont vers des activités qui les satisfont plus directement. Mihaly rajoute à ce sujet que le problème de l'école n'est jamais (pour l'instant) que ses environnements crée trop de flow (comme pour Frankenstein qui en a oublié de prendre du recul), mais pas assez, et c'est cela, avec les menaces à l'ego (humiliation, remarques, étiquetages de « nul », « bon à rien ») qui amène les enfants et jeunes à perturber les cours, voire les tournent vers la délinquance si le milieu familial n'offre pas non plus de quoi développer des compétences, stimuler la curiosité, etc.

L'absence de flow est-elle pathologique ?

Être incapable d'atteindre le flow dans sa vie n'est pas une pathologie, mais peut être signe de troubles de l'attention ou d'autres pathologies. Le flow est le résultat d'une attention qui fonctionne bien grâce à différents facteurs, comme une activité qui est bien conçue pour l'humain, un environnement social qui le permet, et des capacités individuelles d'attention. Ainsi on peut voir les pathologies telle que la schizophrénie comme aussi des atteintes à l'attention, parce que les hallucinations empêchent toute concentration ; la dépression empêche de se concentrer sur des activités et situations positives tout en diminuant l'énergie nécessaire au flow ; etc.

Ainsi les études sur le flow ont permis d'ouvrir un horizon thérapeutique : accéder au flow est lié au bonheur et au sens dans sa vie, donc si on peut aider la personne à trouver l'activité et les conditions d'une activité qui vont générer du flow chez elle, afin qu'elle soit motivée intrinsèquement, on peut aider la personne à aller mieux, quelque soit son problème.

Des thérapies via le flow ont donc été menées, avec succès (*Flow and the foundations of positive psychology*, **Mihaly Csikszentmihalyi**) : les patients sont équipés de l'ESM et inspectent les données avec leur thérapeute, pour voir ce qui déclenche les états d'apathie, d'anxiété ou d'ennui (et donc s'attellent à changer ses situations, soit en les quittant si possible, soit en les ajustant ou en y remédiant). Ils regardent égale-

ment – et c'est sans doute le plus important – les activités ou situations qui les mettent en flow : ces situations ou activités sont de précieux indicateurs qui peuvent aider la personne à trouver une voie professionnelle ou une passion dans laquelle elle va générer du bonheur, c'est-à-dire tout autant de force pour toute sa vie.

À quoi peuvent nous servir immédiatement ces résultats ?

Comme d'habitude, des préjugés sont à mettre à la poubelle : tout le monde est apte à vivre du flow, à peu près dans n'importe quelle situation, du moment que celle-ci est bien conçue, offre des conditions humaines et surtout la liberté d'être contrôlée par l'individu selon ses besoins. À noter que les activités traditionnelles sont préférées non pas parce que « le passé c'est mieux », mais bien parce que ces activités peuvent être menées avec liberté (avec des pauses n'importe quand, une organisation telle qu'on l'entend, peu d'heures de travail, avec des relations sociales positives et non entravées par des normes arbitraires...) contrairement au travail « moderne » qui est contrôlant, liberticide sur bien des aspects.

L'étude sur les pays non-occidentaux permet de relativiser l'importance du flow : d'autres états sont également souhaitables, le flow n'est pas un Graal absolu. Et l'aspect méditatif, contemplatif, de non-action, d'absence de compétence et de défi est aussi un état qui a une grande importance, notam-

ment pour réfléchir et inscrire son action dans un tout plus grand, plus conscientisé. Les études sur la moralité du flow montrent que le flow n'est pas toujours un indicateur valable pour jauger du bien-être (au sens littéral) de notre action au sein du monde. Personnellement, j'en ai conclu que les états méditatifs sont absolument essentiels quand on connaît des états de flow, l'un devrait aller avec l'autre, chacun nous ajustant différemment, mais tout aussi fondamentalement au monde. Si on suit continuellement son flow, qu'il est extrêmement intense, on se coupe du monde ; et même en période de repos, l'inconscient cognitif est complètement surchargé de travail futur, ce qui nous rend inattentifs au quotidien. Je pense que c'est de là d'où vient ce stéréotype du chercheur fou, décalé, obnubilé par ses recherches et qui n'arrive même pas à faire les choses simples du quotidien, ou est déconnecté de sa famille. En fait, il est dans un flow continu, une sorte d'addiction à tel ou tel travail. Oui, c'est une grande aventure, et cet état comme de drogué dans un projet est souvent une étape incontournable, mais je pense que cela peut être délétère si cet état est continu, qu'il n'y a jamais de recentrage sur le présent. Cependant le problème n'est pas si répandu, à notre époque, c'est plus le manque de flow qui semble dominer. Mais dans certains lieux intelligents, conçus selon le flow pour des activités immorales ou exploitantes, il me semble que la méditation ou au moins des temps de vrai calme hors sujet du flow sont une piste pour éviter d'être entraîné dans un enthousiasme fou pour quelque chose de fondamentalement

nuisible éthiquement parlant, pour nous ou pour les autres.

8. Le flow comme façon de voir le monde différemment

Mihaly et les chercheurs du flow intègrent l'expérience optimale dans une conception plus large que celle perçue dans les recherches précédentes.

Nos expériences, c'est-à-dire notre vie, sont ce à quoi nous portons attention : nous choisissons d'accorder de l'attention au dessin lorsqu'on est enfant par exemple, puis nous gardons cette attention en développant encore et encore des techniques de dessin, et nous voici, à chaque étape de vie, revalider ce choix d'attention : c'est ce que nous aimons par-dessus tout, autrement dit nous voulons continuer à garder notre attention focalisée sur le dessin, l'illustration, et tout un tas de domaines annexes, mais complémentaires à cette compétence. Ainsi, observer une pub dans la rue ne sera peut être pas perçu prioritairement comme « *ce produit est intéressant* », mais sous l'angle artistique, que le design nous plaise ou non. Parce que le dessinateur a possiblement modelé sa perception pour voir d'abord le côté artistique des choses.

Le flow, dans ce cas de vocation réfléchi et ayant résisté à toutes les étapes de vie et à ses crises, est le noyau qui guide

l'individu, au point que ce dernier ne perçoit pas d'emblée les mêmes choses qu'une personne qui n'a pas accordé d'attention aux techniques artistiques et qui verra le produit, le message, mais pas la volonté d'agresser ou séduire avec telles couleurs et telles formes.

Nous sommes le produit de ce à quoi nous avons accordé de l'attention, ainsi si nous avons consacré notre vie à porter attention à un domaine particulier, que nous y avons été actifs, que nous nous sommes développés à travers lui, c'est extrêmement différent que d'avoir laissé à disposition son attention à qui voudrait la prendre.

Face à une pub, un psychologue social qui a porté toute son attention aux mécanismes de manipulation y verra les leviers de l'influence et de la persuasion, notamment via la couleur, le message ; un écrivain qui a porté toute son attention à rapporter avec justesse des histoires qu'il a inventées y verra une substance pour sa prochaine histoire, imaginant le service marketing inventant cette publicité, imaginant la personne être influencée par cette pub, imaginant un monde où la publicité est plus violente ou interdite, etc. ; une personne travaillant dans le marketing, ayant consacré son attention à construire des leviers pour fabriquer des besoins, y verra les « bons » leviers, les notera pour les reproduire ou les améliorer ; quelqu'un qui n'a pas décidé de porter attention à quoique soit et qui réponds automatiquement à des exigences extérieures (avoir un métier qui paye, une famille, un pavillon, et qu'im-

porte ce qu'on pense ou ressent, il faut remplir un standard) y verra inconsciemment quelque chose qu'il doit acheter pour être « normal », pour ne pas être rejeté, pour briller en société. Le flow étant absent, l'extérieur peut exploiter le non-attentif à loisir, le manipuler à loisir.

Ce n'est pas qu'une question de se faire avoir ou non. Celui qui a une vocation, des centres de flow dans sa vie, qu'il a choisis, développés, alimentés, non seulement lui permettent d'appréhender la vie de façon plus volontaire, plus éclairée, mais lui apporte aussi du bonheur qui va au-delà du simple plaisir. La personne peut, via ce domaine de flow, résoudre des angoisses profondes sur le sens de sa vie :

« La capacité de concentrer son attention est le moyen ultime pour réduire l'anxiété ontologique, la peur de l'impuissance, la peur de la non-existence. C'est peut-être la raison principale pour laquelle l'exercice de concentration, quand il est subjectivement interprété comme libre, est une expérience si agréable. »¹⁸

À noter ici que très clairement, on parle d'une expérience optimale complète, avec motivation intrinsèque, mesurée en amont ou en aval par la conscience, donc vers une finalité considérée comme bonne par l'individu, pour la société dans laquelle il veut vivre (c'est-à-dire qu'il s'adapte en partie à la

18 *Flow and Foundations of Positive Psychology*, Mihaly Csikszentmihalyi

société, parfois via des rôles déjà définis, mais qu'il peut réinventer au quotidien vers ces idéaux ; cela peut être une adaptation plus rebelle, plus « hackeuse » ou carrément une œuvre de construction radicalement différente ; tout dépend du contexte de la société en question).

Ainsi, s'il y a une chose à retenir de ces recherches, **c'est que ce à quoi nous portons attention fait notre vie, ainsi il vaut mieux choisir en toute conscience ce à quoi se dédie nos sens, nos efforts.** Et cela devient d'autant plus vrai que nous parlons de plus en plus d'une économie de l'attention, qu'il y a des labos de captologie ; la captologie est un domaine d'études en informatique et des technologies numériques comme outils d'influence/de persuasion des individus, (à Stanford par exemple <http://captology.stanford.edu/about>) ; il y a déjà des disciplines anciennes qui travaillent à exploiter l'attention pour faire payer les personnes (le marketing, la publicité, le design des sites marchands comme par exemple les « black patterns » <https://darkpatterns.org>) : ce n'est plus qu'une question de vider notre porte-monnaie, mais de saisir notre attention pour qu'elle reste sur des sites, des applications, des jeux vidéo (basé sur la pub ou l'achat dans le jeu sur smartphone, Facebook,) car elle vaut de l'argent (pour les publicitaires souvent) ou des données personnelles extirpées qui pourront être revendues.

Connaître son ou ses flows c'est s'opposer directement à ces exploitations de l'attention : on choisit quoi, quand, pourquoi on cherche et investit notre attention à un sujet, une activité, et on n'est plus à la merci des voleurs d'attention. C'est la meilleure prévention contre la tendance à se laisser aller aux contenus clikbait (puisque l'on sait avant ce qu'on veut voir), contre la tendance à se laisser capter par les notifications et autres rappels des applications (on les coupe parce qu'on a mieux à faire que de se laisser interrompre tout le temps), contre la tendance à se laisser scroller sur les réseaux sociaux (parce qu'on n'attend pas de tomber sur quelque chose d'intéressant, on part en quête de cette info si besoin, donc on reste au contrôle du flux d'informations que l'on veut).

La captologie est déjà bien développée, mais il y a fort à parier que cela s'accélère dans le futur, ainsi la meilleure des préventions est de développer ses propres centres d'attentions et de réfléchir vraiment ce à quoi on veut passer du temps en terme d'engagement mental.

9. À quoi ça sert le flow ?

Même si les recherches, les témoignages et toutes les données sur le flow sont assez explicites sur pourquoi le flow est une expérience désirable, se poser cette question va nous permettre de résumer et peut être de mieux cerner pourquoi nous avons choisi de parler de cette thématique :

– **Le flow est en soi une expérience plaisante, marquante pour des activités qui pourtant ne semblent pas l'être lorsque l'on n'est pas initiée à elles** : par exemple l'escalade peut apparaître aversive pour les dangers physiques qu'elle comporte, rester assis pendant des heures à écrire peut sembler être une punition, faire du bricolage semble être une prise de tête alors qu'un tour au supermarché pourrait suffire à remplacer l'objet cassé. Or le flow advient par ces activités (et bien d'autres, d'apparence parfois plus pénible) et les personnes semblent fusionner avec leur action, cette concentration totale leur donne le sentiment d'être pleinement vivant, ici et maintenant, dans le meilleur de ce qu'ils peuvent donner.

– **Connaître le flow dans des activités permet de choisir et d'être motivé par les compétences que l'on va vouloir développer dans cette activité.** Autrement dit, l'expérience optimale crée des vocations et permet un développement continu et exponentiel : la personne va chercher dans l'activité ou des activités annexes à celle-ci des défis de plus en plus diffi-

ciles pour maintenir une expérience optimale, et l'expérience du flow dans une compétence la rendra plus confiante pour d'autres. Elle saura d'expérience que les débuts sont difficiles, parfois repoussants, mais dès le premier stade de maîtrise le flow peut commencer à couler, et bien qu'il soit sensiblement différent selon que l'activité soit sportive, intellectuelle, manuelle ou ludique, il est toujours une expérience marquante qui s'inscrit dans notre identité.

– Le flow est un focus très intense de l'attention, le trouver c'est contrer par ailleurs des problèmes d'attention :

« Un jour, j'ai une copine qui m'a demandé ce qui m'a poussé à devenir développeur de logiciels. La réponse est simple : c'est une drogue. Plus généralement, comprendre des choses est une drogue pour moi. Lorsque je me retrouve face à un système que je ne comprends pas, c'est un réflexe : j'ai besoin de savoir. Lorsque je regardais des films avec des scènes d'informatique, plus jeune, ça me fascinait. J'avais besoin de comprendre comment ça fonctionnait. Aujourd'hui encore, lorsque j'arrive à faire fonctionner un système informatique qui me résiste, je ressens encore ce frisson. Je me sens comme un magicien qui vient de réussir son tour.

Le développement logiciel, c'est comme ça que j'atteins le flow, cet état de concentration et de satisfaction intense. Et je peux vous dire que, pour un hyperactif qui peine à se concentrer plus de 20

minutes sur la même tâche, c'est un état qui n'a pas de prix. Le développement logiciel, c'est ma drogue à moi. »

Augier, développeur

– **Les compétences acquises via les expériences optimales sont tout autant d'outils pour vivre plus équipé face à toutes les situations difficiles de la vie** : l'adversité n'est alors plus source de confusion, elle peut prendre sens parce que les compétences offrent une traduction du problème, pragmatique et concrète, même lorsque la compétence est intellectuelle. La personne peut lutter, résoudre, réparer, résister aux problèmes de façon positive et efficace, c'est-à-dire via l'exercice de son pouvoir au travers de ses compétences.

– **Prendre en main son flow à motivation intrinsèque, lié à des objectifs à long terme, c'est choisir d'opposer une résistance puissante face aux exploiters d'attention**, par exemple les médias aliénés à la publicité, les supports numériques faisant fond de commerce de l'attention. Certes, la personne sera par exemple toujours exposée à la pub, aux sujets des JT (eux-mêmes choisis pour la capacité à voler l'attention via le spectaculaire, la peur ; et pour des intérêts politiques : faire peur pour imposer plus facilement une politique sécuritaire), ou aux médias médiocres faits pour le profit lié à l'attention (vidéos aux titres clikbait aux sujets inintéressants), mais cette personne ne sera pas passive face à ces voleurs d'at-

tention : il est possible qu'elle exploite en retour ce qu'elle a vu, possiblement pour la contrer, la critiquer, œuvrer en opposition, etc.

– **Éprouver du flow à motivation intrinsèque s'oppose à la société de consommation qui elle, est basée sur des motifs extrinsèques** : elle pousse à consommer pour l'ostentatoire (être « mieux » que son voisin, « avoir plus » que lui), pour pouvoir pavaner, exposer un statut supérieur, obtenir de la gloire, montrer sa richesse financière, et plus tristement, ne pas être moqué, ne pas être perçu comme inférieur, ne pas paraître comme un loser, ne pas être vu comme anormal, etc. Une personne guidée par sa motivation intrinsèque va certes continuer de consommer parce que c'est tout de même nécessaire pour la survie, mais pour rien au monde ne cessera de bricoler pour acheter dès que l'un de ses objets est cassé (parce que bricoler est source de son flow) ; ne cessera pas d'utiliser son vélo contre une voiture parce qu'elle aime trop en faire ; ne cessera de faire la cuisine pour acheter du surgelé parce qu'elle aime trop créer à partir d'ingrédients « bruts ». Il se pourrait même que l'absence d'outils ou instruments nécessaires soit prise comme un défi positif de la compétence et on le voit sur Internet sans renouveler l'exactitude de cette citation dont j'ai oublié l'auteur « le son de la guitare est dans les doigts ». C'est-à-dire que la compétence est en la personne et qu'elle peut se débrouiller à merveille sans le matériel qui est préconisé : on voit des illustrateurs faire des merveilles avec

des stylos bille bas de gamme, des batteurs exceller avec des pots en plastiques, des sportifs qui font de la ville un « parcours », des écrivains qui préparent des romans entiers dans leur tête en garde à vue (Beigbeder, du moins c'est ce qu'il raconte dans un « un roman français »), des vidéos impressionnantes réalisées avec des trucs et astuces qui ne coûtent rien d'autre qu'un esprit de débrouille.

Autrement dit, la compétence à flow est la garantie d'une très forte autonomie face aux « manques » ou aux problèmes de la vie : la personne y verra un défi posé à sa créativité et cela augmentera ses compétences.

– **Aider l'autre à éprouver du flow est sans doute la récompense ultime du superviseur** ; par superviseur, nous entendons toute personne ayant en charge de s'occuper d'autrui et donc qui va lui transmettre quelque chose. Ce superviseur peut être le parent d'un enfant, son frère ou sa sœur, sa tante ou son oncle, son voisin... Superviser, c'est apprendre à une personne quelque chose, l'aider à résoudre un problème, lui transmettre un savoir ; cela peut consister à avoir le rôle de chef d'équipe, d'un formateur, d'un manager, d'un leader « naturel » dans une organisation horizontale (par exemple quelqu'un d'écouté, car très expérimenté dans son domaine), cela peut consister à avoir le rôle d'un animateur, d'un game designer, d'un concepteur d'environnement en tout genre. Transmettre, c'est être aussi militant, engagé, faire de l'éducation populaire, etc. On est tous superviseur et supervisé à tous

moments de la vie. Lorsqu'on prend soin d'autrui, repérer les signes de flow chez autrui n'est pas inutile : si l'activité que l'on a enseigné/proposé/transmis et la façon dont on l'a transmise génère une concentration si absolue, c'est qu'on a totalement réussi notre mission. L'individu dont on s'est occupé a pu, grâce à notre soin et communication de cette activité, ou encore grâce à notre savoir ou notre compétence, y trouver un nouvel horizon de possibilité qui fait sens chez lui : le voici maintenant autonome avec cet horizon que nous lui avons proposé, se développant encore un peu plus, qu'importe son âge, le voici un peu plus complexifié grâce à notre transmission. Le flow étant une énergie très puissante, non seulement la personne va rapidement exceller à ce qu'on lui a proposé, mais il est possible qu'elle surprenne totalement le superviseur si celui-ci a à cœur de laisser libres les personnes ; voici un exemple où Céline Alvarez (qui a expérimenté une méthode Montessori « augmentée » des connaissances en neuro et psycho) bloquait une activité pour un enfant, le pensant trop jeune pour le défi, mais l'a finalement accompagné :

“Dans un cas encore plus extrême, la 1^{ère} année, un jeune enfant de trois ans, Ilyes, voulait que je lui apprenne à lire : il souhaitait faire comme les autres enfants de moyenne section qui commençaient pour la plupart à lire des albums de jeunesse avec passion. C'était la première année d'expérimentation, et ce petit me semblait vraiment trop jeune pour cet apprentissage. Je l'orientai donc vers d'autres activités susceptibles de repré-

senter pour lui un défi tout aussi important, mais – à mon sens – plus accessible. J’avais jugé qu’il ne retiendrait pas le son des lettres, alors même que je n’avais pas essayé de les lui présenter. Il insista sans doute trois ou quatre fois, et, voyant que je ne l’aiderais pas, il le fit tout seul. Un matin, il sortit les lettres rugueuses, les aligna sur un tapis de façon très ordonnée, en choisit une et se leva pour aller demander à un enfant de moyenne section le son de la lettre. L’enfant traça la lettre en prononçant le son. Ilyes retourna à son tapis et fit de même. Je regardai la scène avec tendresse, continuant de penser que c’était trop tôt ; néanmoins, je laissai faire. Lorsqu’il recommença les deux jours suivants, et que je m’aperçus qu’il retenait très bien le son des lettres, je décidai de filmer sa conquête, et ce fut une merveilleuse idée, car, au bout de trois semaines, ce petit connaissait suffisamment de lettres pour décoder un mot. Lorsqu’il se sentit prêt, il prit spontanément de courts tickets de lecture sur lesquels étaient inscrites de petites actions à effectuer (cette activité de lecture était destinée aux plus grands, déjà entrés dans la lecture). Je me précipitai alors pour prendre ma caméra avec l’idée de montrer à sa maman la courageuse tentative de son fils. Mais quelle ne fut pas ma surprise lorsqu’il parvint à décoder ce qu’il y avait écrit sur le ticket ! Le ticket qu’il avait entre ses mains indiquait : ‘Chante ! ’ (Avec deux digrammes qu’il lut comme n’importe quelle lettre). ‘Chhhh-haaannnte. Chante ! ’ dit-il victorieux, le visage

illuminé par la joie et la fierté. Et il chanta. Il poursuivit ainsi avec le reste de tickets, me donnant ainsi une leçon que je ne suis pas près d'oublier.”¹⁹

¹⁹*Les lois naturelles de l'enfant*, Céline Alvarez

10. Critiques

L'état de flow est réel, désirable lorsqu'il est éthique, et la recherche l'a bien montré. Les critiques qui vont suivre ne remettent pas en cause les résultats ni même les interprétations, et portent plus sur le cadre théorique, sur les variables, les priorités ou non données à celles-ci. J'ai l'habitude de les livrer parce que c'est un passage presque obligé lorsqu'on parle de recherches, mais aujourd'hui la grande nouveauté est que ces critiques sont plus « opératoires », c'est-à-dire que je les ai testé (en utilisant les questionnaires ou en les faisant tester par autrui) et que j'ai tenté de les prendre en compte avec les outils que je vous proposerais, mixés à partir des outils originaux.

◆ **La motivation intrinsèque**, en premier lieu, est comme un interrupteur du bonheur ; si la personne veut faire l'action et ne pas en faire d'autres, que la situation est bien câblée en terme de défi/compétence, le flow peut advenir et donc cela peut être une expérience de bonheur. Mais il suffit que la personne ne veuille pas faire l'action et alors le bonheur n'advient pas. Dans les recherches sur le flow, cela a donné lieu au « paradoxe du travail », on voyait que le travail pouvait être à flow, les conditions étaient réunies, mais l'absence de motivation intrinsèque tuait le flow dans l'œuf.

Plutôt qu'un paradoxe, j'y vois plutôt un problème de priorité de variable : le flow est déduit d'une situation de haut défi + haute compétence, or il me semble impossible qu'il survienne si la personne n'est pas motivée intrinsèquement par la situation. Par exemple, je pense que nombreux sont les gens très compétents au nettoyage : si on leur présentait une situation à haut défi de nettoyage, par exemple une maison d'une saleté de très haut niveau, ils pourraient en venir à bout avec des compétences à la hauteur du défi. Mais est-ce que c'est vraiment une situation à flow ? Le schéma prédirait du flow, pourtant évidemment que cela n'en serait pas : le nettoyage est rarement une situation pour laquelle on est motivé intrinsèquement, surtout dans un cas de haut défi qu'on nous imposerait.

« *Je voulais faire cette activité* » devrait être le premier facteur pour déterminer le « vrai » flow, la condition première. Certes, il arrive des situations que l'on ne veut pas vivre (par exemple un entretien à Pôle Emploi) et qui finalement s'avère beaucoup plus fun que prévu (l'agent était extra, on a bien rigolé tout en résolvant le problème). Mais lorsqu'il s'agit de voir le vrai flow, celui qui réduit l'anxiété ontologique, il me semble que vouloir faire l'activité, le vouloir au sens large dans son existence, est un passage obligé. Certes, beaucoup d'écrivains disent par exemple se faire violence pour se mettre à écrire, en s'inventant des modes de travail parfois assez rudes (se lever tous les jours à 4 heures du matin pour écrire, ou encore écrire

un maximum pendant trois jours non-stop...), mais dans un sens « large » de leur vie, ils veulent écrire, ils ont besoin de cette activité dans leur existence. Peut-être faudrait-il aussi reformuler ce « *je voulais le faire* » en « *je voulais mener cette activité dans mon existence* ». C'est peut-être d'allure trop épique, mais le flow se comprend mieux selon cet appareil épique.

◆ **La conscience de soi**, mesurée souvent par « *À quel point étiez-vous conscient de votre image ?* » ([dans l'ESM](#)) est une variable qui a posé problème car elle était sensée mesurer cet oubli total de soi présent dans le flow, or les gens en flow l'ont mis haute parfois, parce qu'il la confondait comme le contrôle de l'action. En conséquence, les chercheurs l'ont souvent enlevé des mesures car ce n'était plus du tout valide statistiquement, ni même théoriquement.

Cette « conscience de soi » porte théoriquement sur les préoccupations parasites qui nous font continuellement contrôler notre physique, notre attitude, nos mimiques, nos propos pour bien paraître ; ces préoccupations parasitent l'émergence du flow, la concentration sur l'activité, mais le terme « image » ne semble pas avoir parlé aux personnes ; ni même l'item « je ne me préoccupais pas de ce que les autres pensaient à mon propos » qui pourtant à mon sens montre bien cette dimension parasite liée à l'ego. Il y a peut-être une confusion sur la conscience au sens large : une personne peut avoir bien réfléchi en amont son activité, ses dimensions éthiques, esthétiques qui effectivement prennent en compte autrui (lui mon-

trer quelque chose de beau, qui lui fait du bien...), et faire l'activité sous flow en s'oubliant totalement en suivant ces règles qu'elle s'est donnée auparavant et qui prennent en compte une conscience de soi. Il faudrait peut-être appuyer fortement sur la dimension de temps « *Lorsque j'étais plongé dans l'activité, je n'étais pas préoccupé par le jugement des autres au sujet de mon image* ».

◆ **Les activités de méditation, de contemplation, de réflexion, de pleine conscience passent au travers de l'analyse.** On l'a vu avec l'étude sur [une population chinoise](#), le modèle théorique du flow rend très mal compte de ces moments de calme pourtant mentalement très particuliers et les qualifie avec une certaine injustice « d'apathie » ou « d'ennui ». Pourtant, on a vu que cela pouvait être des états absolument nécessaires pour contrebalancer des flow qui ne seraient pas éthiques ou pour en trouver d'autres, que c'est un repos actif qui je le pense nous « recale » sur l'existence avec une vision plus holistique de la vie.

J'ai fait le test en m'auto-administrant une forme d'ESM sur environ 2 semaines, et un matin en allant au travail, je suis descendue de mon bus plus tôt que prévu parce que le lever du soleil était absolument magnifique, j'avais envie de profiter du paysage splendide. Ce petit moment a illuminé ma journée au travail, m'a détendue totalement. Mais si on observe juste les statistiques, clairement ce moment ne se différencie pas de cet autre moment où je me suis ennuyée à mort au travail, ex-

cepté sur la variable bonheur. Là encore que ce soit la situation haut défi + haute compétence qui détermine l'état est un problème, car la variable bonheur est aussi un indicateur qui devrait, comme la motivation intrinsèque, être une barrière, mais cette fois contre les états négatifs : si dans une situation d'apathie, d'ennui, d'inquiétude ou même d'anxiété, il y a un fort bonheur, c'est qu'il se passe quelque chose d'autre qui n'est pas mesuré par le modèle du flow, en cela on ne peut pas le classer dans un canal.

Le modèle du flow n'a pas vocation à mesurer les moments de pleine conscience, en cela, il faudrait peut être trouver un moyen de les écarter de la mesure sans nier leur importance non plus ; ou alors y intégrer des questions mesurant la pleine conscience, et créer un nouveau canal.

◆ **La variable « contrôle »** peut poser un problème, je pense notamment aux confusions qu'il peut y avoir entre auto-tyrannie, harcèlement moral de soi, self-control rigide, et contrôle de l'activité saine sans violence vis-à-vis de soi. Dans le flow, il s'agit davantage d'être aux commandes de l'activité, il n'y a pas d'idée d'égo dedans, mais je me demande si les questionnaires représentent bien cela.

La notion d'autonomie, telle que décrite dans la théorie de l'autodétermination me semble beaucoup mieux représentée comment l'individu est aux commandes de son activité et comment l'environnement va à la fois le laisser maître de son activité, l'aider et comment ce contrôle peut être complète-

ment coopératif, sans hiérarchie et sans pour autant être indépendant (par exemple est autonome un enfant qui sait demander de l'aide pour apprendre quelque chose) :

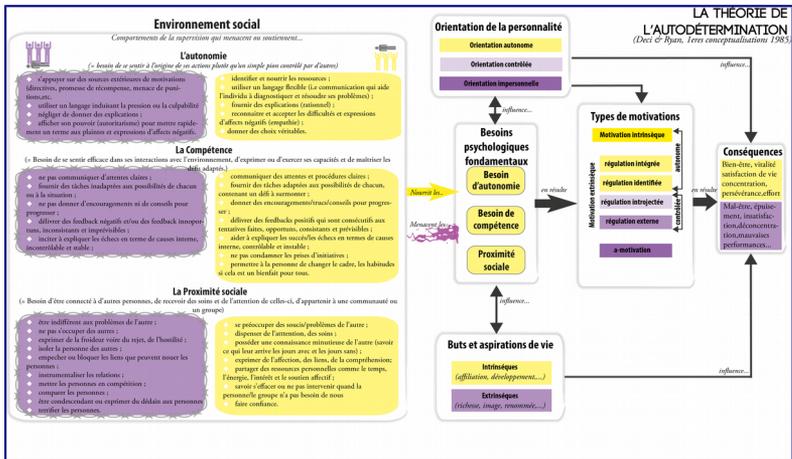
« L'autonomie [*selon la théorie de l'autodétermination*] C'est pour l'individu être à l'origine de ces actions, pouvoir choisir, pouvoir décider, ne pas être contrôlé tel un pion. Cela ne veut pas dire être indépendant, vivre seul : on peut être dépendant d'autrui tout en étant autonome ; par exemple on peut être dépendant d'autrui pour se nourrir (c'est-à-dire ne pas cultiver sa propre nourriture, et devoir aller en acheter) tout en étant autonome (on choisit ces lieux de vente de nourriture selon nos valeurs, on décide de consommer ceci et pas cela, etc.). Un enfant peut être dépendant de ses parents et pourtant faire des choix autonomes concernant ses activités extra scolaires ou scolaires, son avenir (par exemple en choisissant de développer des compétences dont les parents dénie l'importance). »²⁰

Par ailleurs, Decy et Ryan, les chercheurs de la théorie de l'autodétermination, critiquent également le modèle du flow parce qu'il se centre sur les haut défis et hautes compétences, alors qu'eux pensent que l'expérience optimale advient si les besoins fondamentaux (autonomie, proximité sociale, compétence) de l'individu sont remplis : la personne doit être laissée autonome, se sentir en sécurité dans l'environnement social,

20 Extrait d'un de mes futurs livres en préparation

et se sentir compétente (ce qui correspond à la « haute compétence » ressentie dans le modèle du flow).

Le modèle de la théorie de l'autodétermination, on l'a présenté un peu ici : <https://www.hacking-social.com/2015/10/13/se-motiver-et-motiver-autrui-une-histoire-d'autodetermination/>



Dans les outils que j'ai bidouillé, j'ai décidé d'intégrer carrément la notion d'autonomie comme pré-requis à l'avènement du flow, la théorie de l'autodétermination étant emplie d'expériences et preuves que l'autonomie laissée à la personne est vraiment la condition de base pour qu'elle puisse vivre. Sans autonomie, pas de flow, mais pas non plus de développement, de bonheur, de bien-être, etc.

◆ **Les relations sociales** dans les recherches sur le flow montrent qu'une relation sociale négative peut anéantir les

meilleures situations. Par exemple, chez les professionnels, même quand il s'agit de leur vocation (donc quand ils ont de la motivation intrinsèque pour leur métier), qu'ils aiment leur métier, que ce métier a du sens pour eux, les relations sociales peuvent tout « détruire ». Là encore cela rejoint ce que disent Decy et Ryan sur l'autodétermination : il ne peut pas y avoir de bonheur, de flow, si les besoins fondamentaux, ici le besoin de proximité sociale, ne sont pas remplis. Il me semble également, que les « basses compétences » dans le modèle du flow peuvent peut-être être perçue comme basses à un moment non pas parce que l'individu est incompetent dans son métier, mais parce que la compétence sociale est mise à mal par une situation difficile socialement. On peut par exemple exceller dans son travail, mais se sentir totalement incompetent lors d'une réunion qui se passe mal, ou lorsqu'il s'agit de coopérer avec quelqu'un au caractère difficile.

Les personnes peuvent aussi ne pas voir les compétences sociales comme des compétences effectives et se dire compétentes dans une situation d'interaction, car effectivement elle savent très bien faire leur métier, mais n'ont pas conscience qu'elles ont des choses à apprendre sur l'échange. Je pense notamment aux statistiques sur les artisans dans l'étude sur les métiers : oui, ils excellent sûrement dans l'acte de création, mais le métier de vendeur est d'un autre genre de compétence, plus sociale, et c'est peut-être pour ce rôle qu'ils n'ont pas les outils pour vivre du flow ou pour lequel ils n'ont pas de pas-

sion. L'inverse est aussi vrai, le bien être social et la compétence sociale, par exemple des caissiers dans cette étude, les sauvent : certes le métier les empêche d'exercer des compétences complexes (ils sont forcés à des tâches triviales dans des conditions peu épanouissantes), alors ils compensent en développant des amitiés, des relations fortes avec les collègues.

La question est complexe, pour ma part je m'en suis tenue à garder les relations sociales comme un indice dans mes outils : si c'est négatif, cela ferme la porte au vrai flow, si c'est positif (ou neutre, quand par exemple l'activité est solitaire), c'est une porte d'ouverte au flow.

◆ **Le flow est la totalité de ses caractéristiques**, pas simplement une situation perçue comme à haut défi et des compétences hautes perçues. Dans tous les écrits, les variables (implication, temps tordu, etc.) sont décrites comme étant des caractéristiques du flow, mais les recherches ne se basent en premier lieu que sur la variable haut défi et haute compétence pour le décréter, ce qui me semble contradictoire. Le flow ne devrait être complètement décrété que lorsque toutes les caractéristiques sont bien présentes, et le « canal flow », même si les chercheurs appuient vraiment le fait que ce soit théorique, reste trompeur à mon sens : que le travail soit à potentiel de flow car les défis et compétences sont en équilibre me semble très largement insuffisant.

Par exemple, un rush dans mon ex-fast-food très célèbre était une situation à « canal flow ». Oui, comme l'état de flow, mon

temps était tordu ; oui j'étais en stimulation totale, engagée, sans conscience de mon ego, j'étais au défi (littéralement, en concurrence avec mes collègues), etc. Mais cette expérience a très largement augmenté mon niveau d'anxiété ontologique : j'étais forcée d'avoir des relations sociales affreuses avec les clients pour performer selon leur objectifs (et pour éviter de me faire engueuler), supporter des pressions aberrantes de la part des chefs (saler les frites en forme de M...), et tout cela pour un travail insensé, mauvais pour l'environnement et la santé des personnes, etc. Pourtant ces rushs les pires (ce n'était pas aussi atroce tout le temps) étaient du flow selon les calculs...

Peut-être que pour cadrer cette notion de flow, comme nous avons dit au sujet de la motivation intrinsèque, il faudrait peut être inclure la dimension de la présence ou absence l'anxiété ontologique, par le fait que l'activité a un impact positif ou négatif selon la considération de son existence « *cette activité était importante dans ce que j'attendais de mon existence* ».

◆ **La déduction du flow à travers les situations à haut défi + haute compétence est problématique** pour les raisons qu'on a vu précédemment, mais aussi pour les personnes lorsqu'elles remplissent les questionnaires. Je ne sais pas si vous les avez déjà essayés, mais rapidement quand on se pose la question « *est-ce que je dois évaluer la situation objectivement ou est-ce que je dois mettre sa difficulté selon ce que je perçois ?* ». Par exemple quelqu'un pourrait mettre que la situation

« conduite » est facile parce qu'il sait que pour quantité de gens c'est facile, alors qu'actuellement c'est dur pour lui car il a tout juste son permis, ça le stresse. Idem pour les compétences, on peut avoir des biais d'humilité ou il peut y avoir une sorte d'effet Dunning-Kruger (les personnes très incompetentes se surévaluent positivement à cause justement de leur méconnaissance du domaine et inversement les experts d'un domaine sont humbles sur leur niveau de compétence car ils savent mesurer l'étendue de ce qu'ils ne savent pas), ou encore se baser sur des évaluations extérieures inappropriées à nous-mêmes (par exemple lorsqu'un mauvais professeur juge toute la classe d'incapable que les élèves acceptent cette étiquette alors qu'elle est fausse).

Cependant, dans le modèle théorique, ces biais sont tout aussi intéressants : par exemple en canal apathie, le fait de se sentir incompetent alors que la situation n'a pas de défi à relever est signe d'un problème d'estime de soi, de déprime ou de dépression. On se dénigre, car s'il n'y a rien à faire, c'est qu'on pourrait avoir la liberté de tout mettre en œuvre (à moins que l'environnement empêche de mettre en œuvre des choses, comme des interdits au travail par exemple). Finalement le modèle du flow, à partir des perceptions, des sentiments de l'individu, peut faire émerger les problèmes de la situation, et même si l'appellation des canaux est problématique, on arrive quand même avec toutes les variables à voir si une situation est bien conçue ou non (par exemple, on voit que l'école met

trop de défis, trop de pression, pas assez d'interaction sociale, etc.). Mais ce qui m'a posé problème c'est l'interprétation interne allégeante qu'on pourrait en faire (les chercheurs n'en font pas) : on pourrait dire que c'est la faute des individus qui ne font pas d'efforts, et leur reprocher leur manque d'autoté-lisme. Pour cette raison j'ai reformulé les questions tout de fa-çon le plus non allégeante que j'ai pu, mis le focus sur l'envi-ronnement social même pour des questions individuelles.

La non-allégeance est donc d'inclure dans les explications l'en-vironnement social sans nier son pouvoir, ses responsabilités, ni d'oublier ceux de l'individu ; On en a parlé plus longue-ment dans ce dossier : <https://www.hacking-social.com/2018/08/02/livre-pole-emploi-au-coeur-dun-formatage/>

◆ **Trop centré sur l'individu ?** Comme dit précédemment, les chercheurs se sont centrés sur l'expérience subjective de l'individu pour étudier le flow qui est effectivement une expé-rience du sujet, et à partir de là on peut également déduire ce qui va bien ou mal dans les environnements de l'individu. J'ai pour ma part une vision encore plus environnementale du flow : il n'est possible individuellement de vivre l'expérience optimale que si l'environnement est sain. En cela, je pense que les questionnaires du flow devraient être encore plus tour-nés de façon non-allégeante pour donner davantage des indi-cateurs diagnostic de la situation. Ce n'est pas juste pour être non-allégeante, mais c'est parce que je pense que si l'on centre

notre regard sur les situations, l'individu peut trouver plus de solutions positives à mettre directement en œuvre pour changer l'environnement. Alors que si on se centre juste sur son expérience, il aura plus tendance à se sentir coupable, fautif et possiblement s'autotyraniser, contrôler son ego, ce qui est paradoxalement anti-flow. Dans mes outils, j'ai tenté de reformuler tout en fonction de cette non allégeance (mais rappelez-vous que les auteurs n'étaient pas allégeants pour autant).

11. Comment utiliser les recherches sur le flow ? Le mash-up

On peut directement utiliser les questionnaires du flow et l'ESM pour analyser les situations qu'on rencontre et les activités qu'on mène, voire faire évaluer les situations qu'on crée pour d'autres personnes (que ce soit un cours, un jeu vidéo, une session de formation, une activité avec un ou des enfants, etc.). Certes, ces questionnaires ont été conçus pour la recherche principalement, mais je pense qu'ils peuvent vraiment aider à réfléchir les situations sous un nouvel angle. Contrairement à d'autres tests psychologiques, ceux-ci sont sans « pièges », ne creusent pas dans les profondeurs de la personne, ne diagnostiquent pas, n'ont pas un résultat pouvant être traumatisant ou nécessitant un accompagnement psychologique. On peut les utiliser en étant complètement informé de la notion de flow, de ce qu'il mesure (cela était aussi une méthode de recherche).

Ainsi, s'ils sont utilisés avec respect de l'humain (y compris soi), je ne vois pas quels dangers ou risques ils peuvent augurer pour celui qui le remplit ou l'utilise, tant que l'emploi n'est pas massif (c'est-à-dire avec des dispositifs de captation de données personnelles), ou qu'ils servent des intérêts exploi-

teurs (pour viser le flow lors d'une activité nocive à l'individu ou à son environnement par exemple).

Le FSS est sous copyright (mais pas réservé à l'achat aux psychologues), l'ESM étant délivré dans les articles de recherche intégralement il me semble qu'on peut l'utiliser de façon individuelle, non massive, pour des intérêts non marchands. Cependant, l'ESM tel quel me semble assez difficile à manier pour en tirer des solutions concrètes permettant de réparer vraiment une situation, et donc permettant un emploi « hacker social » ; il peut par contre aider individuellement à cerner nos passions ou des situations qui nous posent problème.

le Mash-up HS du flow : notre remix des questionnaires FSS + ESM + notion de non-allégeance

J'ai également reconstruit un questionnaire du flow destiné à l'autotest pour réfléchir à son flow et, si c'était possible, en voire les potentiels de hacking social : le flow est un reflet de la situation à travers soi, donc en analysant son ressenti on voit ce qu'on peut améliorer de la situation pour la rendre plus profitable.

Ce questionnaire nommé « mash up HS du flow » (« mash-up en référence à la pratique de mix en musique qui consiste à superposer un instrumental d'une musique + les chants d'une autre, voire plus encore de mélanges) est un mix entre l'ESM et le FSS-2, reformulés pour des raisons de compréhension et de visée non-allégeante (c'est-à-dire en intégrant au mieux

possible la prise en compte des facteurs issus de l'environnement social) ; ce test n'a rien de scientifique, de diagnostic, il est plus à prendre comme un prétexte à réflexion, de support pour penser son rapport à la situation testée. Il n'est pas une preuve, ni un jugement, il est plus comme une façon d'observer les choses un peu différemment d'habituellement. Il n'est pas scientifique, car je n'ai pas pu en tester la validité à une échelle plus massive dans un cadre académique ; cependant si vous avez ces moyens, vous êtes libre de le faire et de l'améliorer.

Un grand merci à Lili Prune et Gull pour leur patience et leurs réflexions, cela a beaucoup contribué à améliorer le questionnaire <3

Le voici :

Évaluation de la probabilité du flow des situations

Ce questionnaire a pour but d'investiguer vos situations/activités afin de voir s'il y a des éléments extérieurs ou intérieurs qui vous empêchent ou vous aident à ressentir une expérience optimale (=flow). Il n'y a pas de bonnes réponses ni de mauvaises réponses, la meilleure façon de répondre est de répondre selon ce que vous ressentez, ainsi l'investigation n'en sera que plus juste. En aucun cas ce questionnaire ne doit servir à juger les personnes ou à s'autojuger, au contraire il doit permettre de mettre en lumière des éléments sur lesquels tout individu peut améliorer, conserver ou

changer pour vivre une meilleure expérience.

Ce test n'est pas à visée scientifique, mais à visée de hacking social, tant dans l'exploration que dans l'investigation.

Activité testée par ce questionnaire :

.....

Évaluation de l'activité ou de la situation

Veuillez cocher ou surligner la mention qui correspond à votre expérience, votre ressenti

[A] Cette activité était :

1. Extrêmement facile | 2. facile | 3. moyenne (ni difficile et ni facile) | 4. difficile | 5. très difficile

[B] Mes compétences face à cette activité étaient :

1. très inutiles | 2. inutiles | 3. ni utiles ni inutiles | 4. utiles | 5. très utiles

Évaluation de l'expérience personnelle de l'activité ou de la situation

Veuillez choisir la mention qui correspond le plus à ce que vous avez ressenti durant l'activité :

		Fortement en désaccord	désaccord	Ni d'accord ni en désaccord	d'accord	Fortement d'accord
1	Je me sentais suffisamment compétent pour faire face aux exigences de cette situation.	1	2	3	4	5
2	J'étais complètement absorbé mentalement dans l'activité.	1	2	3	4	5
3	Les objectifs de l'activité étaient clairs.	1	2	3	4	5
4	Je contrôlais la situation/l'action.	1	2	3	4	5
5	Je ne me souciais pas de ce que pensaient les autres à mon propos.	1	2	3	4	5
6	Je n'ai pas vu le temps passer.	1	2	3	4	5
7	Je savais si j'échouais ou si je réussissais dans l'activité.	1	2	3	4	5
8	J'ai trouvé cette expérience extrêmement enrichissante.	1	2	3	4	5

Autres informations

> **Je voulais faire cette activité** : (choisissez la mention) oui | non

> **Notez sur 10 votre bonheur** (exemple 0/10 = j'étais malheureux, 5/10 je n'étais ni heureux ni malheureux ; 10/10 j'étais très heureux) : /10

> **L'ambiance entre les personnes présentes était** (rayez les mentions inutiles) : bonne | neutre | négative

Pour mieux saisir l'emploi de ces questionnaires, le tester ainsi qu'améliorer mes reformulations, j'ai testé ce questionnaire sur moi-même dans 14 situations (au travail, durant la rédaction de ce dossier, dans des situations de la vie quotidienne) et sur 20 situations d'autres personnes (dans des situations de travail, de loisir, de situations de la vie quotidienne). Les résultats sont intéressants, mais très largement insuffisants pour en tirer quelconque généralisation ou validation d'hypothèses. L'idée était surtout de voir si cela pouvait être un outil

pour évaluer les situations et notre rapport à celle-ci.

La première difficulté qui s'est posée a été d'évaluer les situations de travail : clairement, on n'a plus une image « objective » de la situation si trop de temps se passe après la passation du test, or au travail il est parfois très difficile de remplir « discrètement » ce questionnaire relativement long. Imaginez-vous, en pleine action, avec vos supérieurs, tout arrêter pour remplir un questionnaire ou prendre des notes sur son smartphone : D J'ai donc « louper » ces situations et pour certains participants, nous avons dû prendre les données après l'activité. Idem pour les situations passionnantes : le flow fait qu'on est plongé dans l'activité, donc on oublie de remplir le questionnaire, ce qui est assez ironique : D

Comme je l'ai abordé précédemment, j'ai remarqué également que le questionnaire ne rend pas bien compte du tout des moments contemplatifs, méditatifs, esthétiques qui sont pourtant très riche à vivre.

Il en va de même pour les moments de pause, de décompression : ici nul flow ou état méditatif (j'oscillais entre canal ennui et apathie pour ces moments), mais ils sont essentiels, même si le questionnaire n'en laisse pas une trace. Je pense par exemple que si je m'étais empêché de faire une pause pour voir l'effet sur le flow du reste de la journée, celui-ci aurait été impossible. On a besoin de décrocher, de rien faire, de rien vivre de particulier, pas même méditatif parfois.

Cependant, ce questionnaire m'a fait bien prendre conscience que ma mémoire était plutôt du genre à positiver excessivement, faisant la synthèse des meilleurs moments, notamment lorsque le bonus est social (quand je travaille avec des gens que j'apprécie, tout est absolument boosté, je savais que c'était agréable, mais je n'imaginai pas à quel point ça changeait mon flow), mais que j'oubliais les moments d'ennui ou pénibles, pourtant largement plus nombreux. J'imagine qu'on peut aussi découvrir l'inverse, ainsi ce questionnaire peut investiguer des « dilemmes de travail » ou des questionnements qu'on peut avoir sur nos passions : j'ai été très étonnée de découvrir que je m'éclatais vraiment à traiter les résultats statistiquement, j'en étais resté à une vieille image de moi lycéenne écoeurée devant Excel ou les maths, donc je pensais que c'était encore une forme de corvée. On préjuge parfois de nous-même, on ne met pas à jour l'image de nous-mêmes alors que nos compétences ont pourtant évolué, que les situations ont radicalement changé. J'ai l'impression que ce questionnaire peut permettre de faire le point et d'enlever les préjugés que l'on a sur nous-même.

Cependant, cela reste une procédure lourde : je l'ai fait pour moi sur portable via des notes ou sur papier. Ce serait assez simple de le transformer en application je pense, sonnait au hasard selon les règles d'utilisation de l'ESM, mais hors d'un cadre de recherche ou psychothérapeutique, cela ne me semble pas forcément enrichissant : il faut pouvoir analyser en

toute sympathie nos données, je ne sais pas si cela est possible pour tout le monde en toute circonstance. Les calculs ne sont pas compliqués, mais quand même un peu difficiles à mettre en place, à gérer.

Concernant mes reformulations non-allégeantes j'ai également des doutes sur les conclusions qu'on peut en tirer : certes, en tant que questionné-questionneur qui prend en main ses questionnaires, on sait démêler ce qui tient de la situation et ce qui tient de nous, mais lorsqu'on questionne autrui, les données ne permettent pas de le savoir, ou très peu. Il me semble qu'une reformulation non-allégeante des tests de la théorie de l'autodétermination (qui le sont déjà de base, mais qu'on pourrait rendre encore plus non-allégeant) serait beaucoup plus puissant pour évaluer une situation. Mais cela, je vous le donnerai plus tard.

Très clairement, je trouve qu'il est plus efficace, en terme de hacking social, de transformer ces questionnaires en brainstorming avant une situation à créer, ou après une situation qu'on a vécue (qu'elle soit un souvenir positif ou négatif). C'est ce qu'on verra la semaine prochaine.

Comment analyser les données ?

L'analyse que je propose se fait sur de petites quantités de données, pour soi ou pour une personne pour qui on le ferait. Ce ne serait pas la même procédure s'il s'agissait d'étudier le flow d'une population, d'un vaste échantillon de personnes.

- [R1] ambiance sociale positive = 1
- [R1] ambiance sociale neutre = 0
- [R1] ambiance sociale négative = -1

4. **#couleurs** mise en lumière des données ; c'est vraiment optionnel. Je l'ai fait personnellement, car j'aime avoir une vue d'ensemble la plus directe possible sur les points problématiques ou ceux positifs.

Dans mon tableau vous verrez une ligne en noir (14, « feedback) c'est parce que j'avais oublié d'intégrer la question à mes auto-questionnaires.

Évidemment si les couleurs posent problème, vous pouvez adopter un autre système ; il s'agit là surtout de voir d'un clin d'œil les points très positifs et très négatifs.

- En bleu j'ai noté tout ce qui est inférieur à la moyenne (<5 pour les notes sur 10 (A, B, H) ; <3 pour les notes sur 5 de 1 à 9)
- En Jaune j'ai noté tout ce qui est supérieur à la moyenne (>5 pour les notes sur 10 ; >3 pour les notes sur 5) doit attirer sur des capacités ou résultats positif d'interaction avec la situation.
- En Vert : situation de motivation intrinsèque/liberté (« je voulais le faire, oui (=1) et de flow.
- Marron : situation de motivation

extrinsèque/contrainte (je voulais le faire, non (=0)

- J'ai laissé en blanc les scores moyens ou neutres.

5. #états théoriques calcul de l'état de flow par situation, par moyenne générale et par moyenne d'activité :

- Canal stimulé : challenge (A) > 5 ; compétence (B)= 5
- Canal flow : challenge (A) > 5 ; compétence (B)>5
- Canal contrôle : challenge (A) = 5 ; compétence (B)>5
- Canal relaxation : challenge (A) < 5 ; compétence (B)>5
- Canal ennui : challenge (A) < 5 ; compétence (B) = 5
- Canal apathie : challenge (A) < 5 ; compétence (B)< 5
- Canal inquiétude : challenge (A) = 5 ; compétence (B)< 5
- Canal angoisse : challenge (A) > 5 ; compétence (B)<5

Afin que chacun puisse calculer facilement, nous n'avons pas présenté les mêmes calculs que lors des recherches via ESM ; Via ESM ces états théoriques étaient d'abord basés sur une standardisation des résultats (la moyenne est mise à 0 selon la moyenne de la personne pour chaque variable) et c'est la variation qui permettait de voir les états théoriques. Étant donné la simplification des résultats ils ne peuvent être considéré

comme un indicateur général de la situation et de la personne vis-à-vis de la situation, et ce afin de guider la personne à changer la situation ou l'activité pour améliorer son expérience, et ce en plus d'autres chiffres.

Les changements

J'ai opéré des changements concernant les formulations, je vous explique à présent pourquoi.

Les variables A et B

Sur l'ESM original la formulation était :

- hautes compétences ; dans l'ESM, c'est un haut score à « *Indiquez ce que vous ressentiez à propos de cette activité : Mes compétences dans l'activité étaient hautes* »
- haut défi : dans l'ESM, c'est un haut score à « *Indiquez ce que vous ressentiez à propos de cette activité : Les défis de l'activité étaient hauts* »

Et ici, les variables sont formulées de cette façon :

- *à ce moment-là, l'utilité de mes compétences dans cette activité était de x/10*
- *à ce moment-là, la difficulté de l'activité était de x/10*

J'ai opéré un changement de formulation parce que 'défi' a une orientation trop portée sur les personnes pouvant lancer des défis dans la situation, volontairement ou involontairement ; je voulais orienter sur une appréciation générale de la

situation incluant potentiellement tous les facteurs, la difficulté étant représentée comme la difficulté des jeux vidéo (très facile, facile, moyen, difficile...) et expliqué tel quel aux participants que je savais joueurs de jeux vidéo. Cette formulation n'est pas idéale et comporte sa part de défauts (le sujet pourrait mettre 'facile' à une situation qui comporte beaucoup de défis par exemple), ainsi il est possible de changer la formulation pour celle de l'ESM initiale si le sujet est plus à l'aise avec la représentation 'défi' que difficulté.

Remarque sur le mot #utilité :

J'ai inclus le mot utilité pour les compétences, car l'item de l'ESM « mes compétences étaient hautes » me semblait repoussant pour une personne humble qui n'oserait dire que ces compétences étaient hautes (car il existe toujours des personnes ayant toujours des compétences plus hautes que soi, qu'importe sa propre expertise) et au contraire une personne plus orgueilleuse y mettrait toujours « hautes ». De même, lors d'une situation d'ennui, par exemple en classe, l'élève peut dire « mes compétences étaient basses » parce qu'il n'arrive pas à s'intéresser aux propos, alors que c'est parce que ses compétences sont « inutilisées » qu'il s'ennuie, non qu'elles sont basses. J'ai donc testé la question de l'utilité, afin de permettre aux humbles d'exprimer une estime de leurs compétences dans la situation ; afin de clarifier les situations ambiguës ; et afin encore une fois d'orienter vers une appréciation pertinente de soi dans la situation et pas juste une apprécia-

tion de soi en dehors de la situation. Cette solution comporte aussi des défauts, notamment en terme de compréhension, par exemple les personnes peuvent se demander si on parle de leurs compétences en général ou liées à la situation. J'ai choisi de répondre qu'il s'agissait de leurs compétences en général, ainsi la variable mesure plus exactement l'implication de leurs compétences dans la situation, une situation de flow impliquant 'l'utilisation' des compétences les plus fortes de l'individu et à l'inverse une situation d'apathie étant une situation où toutes les compétences de l'individu ne sont pas exprimables, pour des raisons de contraintes, individuelles ou contextuelles.

Comment analyser des états théoriques générés par la situation ?

Voilà ce qui concerne les états théoriques :

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
		TRAVAIL salarié									
		s. 11h30	D. 9h35	S. 9h00	M. 9h20	V. 13h30	V. 10h28	mer 10h17	samedi 15h	mer 16h30	
ACTIVITES ...		V	S	Paysage	S	S.ch	Pause	pause	V	FF	
[A challenge]		1	5	1	4	6	1	1	1	6	
[B skills]		3	6	2	8	8	1	1	1	8	
ETATS THEORIQUES ...		APATHIE	CONTROL	APATHIE	RELAXATION	FLOW	APATHIE	APATHIE	APATHIE	FLOW	

J'ai renommé 'états théoriques' en 'états théoriques générés par la situation' parce que la reformulation de mes questions était d'ordre situationnel de par leurs termes 'utilité' 'difficulté' et de par l'instruction donnée aux personnes d'être les plus objectives possible, afin qu'elles fassent une photo de la situation. Ainsi, on peut interpréter cet état comme étant ce que devrait générer la situation de par ses caractéristiques intrin-

sèques, c'est-à-dire une difficulté basse ou haute, une demande de haute ou basse compétence.

Les items ayant été changés ici, notamment par 'l'utilité' donc un rapport plus extérieur à la responsabilité de la situation, on ne peut pas qualifier que ce soit un signe pathologique, mais plutôt l'expression d'une contrainte qui empêche l'individu d'exprimer ces compétences : soit il est forcé de mener cette activité ennuyeuse, soit il n'a pas le droit de faire des choses qui pourrait remédier à cet état, etc. L'état d'apathie que génère une activité sans défi ni nécessité de compétences peut être l'occasion d'une activité mentale appréciable (méditation, réflexion, introspection, imagination, appréciation esthétique, etc...) ou d'une activité non représentée (écoute de musique, de podcast, danse, chant, discussion avec d'autres personnes...) qui est exercée en même temps. On ne le voit pas à la variable bonheur associée, comme dans les études culturelles sur le flow.

Ainsi on peut lire les états :

- **'stimulé'** = les caractéristiques de la situation influençaient le sujet à être dans un état de stimulation propice à l'apprentissage, à son développement, mais potentiellement stressant à cause des défis.
- **'contrôle'** = les caractéristiques de la situation influençaient le sujet à être dans un état de contrôle, bénéfique pour renforcer son apprentissage et/ou son déve-

loppement.

- **'flow'** = les caractéristiques de la situation influençaient le sujet à être dans un état de stimulation propice à l'apprentissage, à sa motivation, à son développement et à son bonheur
- **'relaxation'** = les caractéristiques de la situation influençaient le sujet à être dans un état de relaxation bénéfique à son repos.
- **'ennui'** = les caractéristiques de la situation influençaient le sujet à être dans un état d'ennui non propice à son développement, à son apprentissage, à la qualité de son expérience.
- **'apathie'** = les caractéristiques de la situation influençaient le sujet à être dans un état d'apathie nuisible à l'individu pour sa motivation, son apprentissage, son développement, son efficacité, mais possiblement bénéfique pour son repos ou pour des activités psychiques bénéfiques.
- **'inquiétude'** = les caractéristiques de la situation influençaient le sujet à être dans un état d'inquiétude qui pouvait stresser l'individu, le préoccuper, baisser son estime de lui-même.
- **'Anxiété'** = les caractéristiques de la situation influençaient le sujet à être dans un état d'anxiété qui pouvait stresser l'individu, le surmener, le faire abandonner définitivement l'activité, générer un sentiment d'échec, une baisse de l'estime de soi.

Comment tout analyser ?

Prendre les états théoriques générés par la situation seule me semble peu informatif. Il faut toujours prendre en compte la situation, l'état théorique + la motivation intrinsèque + le bonheur et voir le détail des variables.

Parfois c'est rapidement analysé :

	s. 11h30
ACTIVITES →	V.
[A.challenge]	1
[B.skills]	1
ETATS THEORIQUES →	APATHIE
[1balance challenge/skills]	1
[2fusion]	4
[3buts clairs]	4
[4control]	1
[5ego]	1
[6time]	1
[7feedback]	
[8autotélic]	1
INDICE POTENTIEL DE FLOW (moy1à9) →	1,86
[M] motivation	0
[H] Bonheur	4
[R.1] ambiance sociale	0

Là, juste en voyant les données on voit que la situation est délétère par son ennui et par le fait d'être forcé à ne rien faire, et tout cela sans qu'une ambiance sociale puisse compenser. Et effectivement, j'étais forcée de ne rien faire, je n'avais pas d'échappatoire, cependant oui je me suis sentie en fusion 'négative' et les buts étaient clairs : la situation était tellement déprimante que je n'avais même pas la motivation de 'tricher' en

cachant mon portable dans un coin pour faire un jeu, ou même à réfléchir à autre chose.

Mais ça peut être plus compliqué ; prenons par exemple cette situation ‘paysage’ :

3		S. 9h00
4	ACTIVITES →	Paysage
5	[A.challenge]	1
6	[B.skills]	2
7	ETATS THEORIQUES →	APATHIE
8	[1balance challenge/skills]	3
9	[2fusion]	5
10	[3buts clairs]	3
11	[4control]	5
12	[5ego]	2
13	[6time]	3
14	[7feedback]	
15	[8autotélic]	5
16	INDICE POTENTIEL DE FLOW (moy1à9) →	3,71
17	[M] motivation	1
18	[H] Bonheur	8
19	[R1] ambiance sociale	0

L'état théorique soi-disant généré par la situation est ‘apathie’, or il y a motivation intrinsèque et fort bonheur : ce n'est pas un état de flow, mais un état de calme très positif (on voit que l'indice fusion et contrôle sont très hauts), donc clairement ce n'est pas une situation problématique, elle est peut-être même désirable. En fait, dans cette situation j'avais décidé d'aller de profiter du paysage avant de travailler (ce dont je vous avais parlé dans les chapitres précédents).

1		
2		
3		V. 13h30
4	ACTIVITES -	S.ch
5	[A.challenge]	6
6	[B.skills]	8
7	ETATS THEORIQUES -	FLOW
8	[1balance challenge/skills]	4
9	[2fusion]	5
10	[3buts clairs]	4
11	[4control]	4
12	[5ego]	2
13	[6time]	4
14	[7feedback]	
15	[8autotélic]	4
16	INDICE POTENTIEL DE FLOW (moy1à9) -	3,86
17	[M] motivation	1
18	[H] Bonheur	6
19	[R1] ambiance sociale	1

La situation S.Ch (tableau ci-dessus) est une situation de flow : il y a état théorique de flow, motivation intrinsèque et un bonheur, une ambiance sociale positive. Toutes les variables sont positives exceptés ego : en effet à ce moment-là j'ai décidé d'aller faire un travail que j'aurais pu ne pas faire, avec un collègue avec qui j'adore travailler. Mais clairement ce travail allait être jugé par une autre personne et ça stressait un peu mon collègue, donc moi également. Sans cette évaluation, cela aurait été parfait.

	A	B
1		
2		
3		mer 16h30
4	ACTIVITES _	F.F
5	[A.challenge]	6
6	[B.skills]	8
7	ETATS THEORIQUES _	FLOW
8	[1balance challenge/skills]	4
9	[2fusion]	4
10	[3buts clairs]	4
11	[4control]	4
12	[5ego]	4
13	[6time]	4
14	[7feedback]	
15	[8autotélic]	3
16	INDICE POTENTIEL DE FLOW (moy1à9) _	3,86
17	[M] motivation	0
18	[H] Bonheur	5
19	[R1] ambiance sociale	0

Là je n'ai pas décidé de faire ce travail qui était un passage obligé, l'ambiance sociale était neutre, car je ne connaissais pas bien cette personne que je devais former en plus, ce n'était pas enrichissant (j'avais beaucoup trop l'habitude de cette situation), mais avec un bon niveau de défis quand même.

C'était juste pour vous montrer comment on pouvait prendre en compte les variables : tout peut être radicalement différent selon votre vie, âge (plus on est jeune, plus j'ai l'impression qu'on affronte des situations pour lesquels on n'a pas d'expérience, donc plus angoissantes en principe, sauf si on est très bien accompagné dans la situation), etc. Je le répète encore une fois, il s'agit d'inspecter ce qui cloche (ou va très bien)

dans la situation et notre rapport à celle-ci, pas de se juger ni de se culpabiliser.

12. Les questionnaires transformés en brainstorming

J'ai transformé mon questionnaire déjà mixé FSS + ESS + non allégeance, en brainstorming, à utiliser sur des activités précises et récentes déjà vécues (faire le repassage, assister à telle réunion, faire telle tâche...). Il s'agit de les évaluer pour trouver des solutions futures dans la même situation (changer telle condition, tel facteur, essayer telle attitude, telle action...) sans auto-tyrannie, culpabilisation, mais en se plaçant comme un acteur d'une situation ayant un potentiel raisonnable et cela en étant lucide (on sait les limites des environnements sociaux, des facteurs très difficiles à changer qui ne dépendent pas de nous). Cela peut aussi aider à créer une situation que l'on va vivre ou faire vivre aux autres (que ce soit un jeu vidéo que l'on crée, une situation de révision qu'on va organiser pour tel examen ou matière, une situation du foyer comme des travaux qu'on va effectuer, une situation de travail qu'on peut orchestrer sous de multiples facettes, une activité qu'on va proposer à un enfant, une action militante...).

Pour créer ce brainstorming j'ai doublé les questions pour qu'elles explorent le maximum du spectre des attributions (interne, externe...). Car il est très important à mon sens d'inter-

roger à la fois son ressenti de l'expérience comme de jauger des effets de l'environnement social, sans quoi on peut être dans une erreur d'attribution interne ou externe ; effectuer ces deux mouvements (interne et externe) permet d'avoir des explications plus justes, et surtout plus d'idées de solutions.

J'ai précédé à chaque fois ces modes d'un test de « sillage des besoins fondamentaux », inspiré du questionnaire BPNS de la *self-determination theory* ; dans le mode acteur (le (1)), ce test montre si l'environnement social dans lequel vous agissez détruit ou non vos besoins fondamentaux. Si c'est le cas (par exemple quelqu'un dans votre dos qui se moquerait continuellement de vos révisions et vous humilierait), il me semble inapproprié de chercher à trouver plus de flow dans cette situation : l'urgence est de trouver un environnement social qui ne vous sape pas comme cela, ou peut-être, si cela est possible, de rendre votre harceleur moins agressif, moins intrusif.

Dans le mode architecte (le test (2)), ce test de sillage des besoins fondamentaux montre si votre œuvre, travail, gestion pour d'autres personnes, sape ou non leurs besoins. Si votre façon d'agir sape les besoins psychologiques fondamentaux d'autrui, cela ne sert à rien de viser le flow, il n'y en aura pas, parce que les personnes ont besoin d'un minimum de considération, d'être considérées comme humaines et à qui on reconnaît le droit de satisfaire ces besoins fondamentaux. Mieux vaut d'abord ajuster son attitude pour qu'elle ne détruise pas moralement les personnes. A noter que se retrouver comme

sapant les besoins d'autrui est souvent révélateur qu'on est soi-même sapé par d'autres environnements sociaux, ou qu'on l'a été fortement dans le passé. Encore une fois, se culpabiliser ne sert à rien, mieux vaut comprendre pourquoi on opte pour ces modèles qui nous font du mal ainsi qu'à autrui, et peut-être en tester d'autres qui font plus de bien pour nous-mêmes comme pour autrui.

C'est pour cela qu'après le test de sapage de besoins en « architecte » (2), j'ai délivré tout un tableau qui résume ce qui est bon pour nourrir les besoins fondamentaux et tout ce qui les sappe. Ce tableau est un résumé des recherches de la *Self-determination theory*, il est impossible dans un article de faire les références de toutes les expériences et études à laquelle elles sont connectées (cela se compte en centaines), mais vous trouverez à peu près tout dans l'énorme livre *Self-determination theory* de Decy et Ryan, et j'écris actuellement un pavé dessus qui détaillera tout. Ce ne sont pas des conseils jetés au hasard, tout a été prouvé par des expériences/études.

En hashtag sont notées les variables du flow auxquelles elles font référence.

Le brainstorming

Le but de ce brainstorming est de viser le flow dans l'activité (que vous choisirez selon vos attentes ou problèmes), afin de rendre cette dernière plus appréciable pour vous-mêmes et les

autres ; il ne s'agit pas de se culpabiliser, de s'en vouloir, mais d'être responsable d'une solution, d'une amélioration ou encore d'une réparation. Qu'importe si c'est un échec à cause de la situation oppressante, ou à cause de défauts ou de difficultés, au moins vous aurez mis en œuvre tout votre possible et vous n'aurez pas à avoir de regrets, ou remords. L'échec sera au contraire très enrichissant, car il vous montrera d'autres facteurs qui jouent dans la situation, et recalibrera votre action dessus. Si ces facteurs sont inatteignables (par exemple changer l'architecture d'un lieu) cela permettra de prendre conscience de l'absence de responsabilité des acteurs et donc de chercher ailleurs des solutions (quelle serait alors la bonne architecture ?).

La culpabilité n'est d'aucune utilité pour le flow, toute question d'ego est hors-propos : le but est d'œuvrer au design des situations et les individus sont juste un élément automodulable dans la situation : ni sauveur, ni fautif de tout, mais juste un élément d'action parmi quantité d'autres éléments d'actions en interaction, et cela qu'importe le statut d'autorité ou le statut soi-disant sans pouvoir.

Avant toute chose, nous allons faire un test de besoins fondamentaux : cela ne sert à rien de faire ce brainstorming si l'on est coincé dans une situation où les besoins fondamentaux sont totalement sapés, c'est-à-dire que la moindre initiative est punie. Le changement y est impossible ou presque, et la situation est délétère. Ce sillage des besoins fondamentaux peut venir de l'extérieur ou de soi-même (par exemple être tyrannique sur ses propres activités). Le premier test des besoins fondamentaux concerne toutes les activités (1), le deuxième est à remplir seulement si l'activité choisie implique également d'autres personnes (activités de formation, activités d'interaction avec autrui, d'aides à autrui, travail collectif ou en équipe, vente, management, direction, gestion, de création de situations pour autrui : événementiel, design, design,... ; ...).

Test besoins fondamentaux (1)

Pour chaque point, noter si vous êtes en accord ou non. Puis faites le compte des « oui ».

1. Si je poursuis mes choix et prends mes décisions dans cette activité, je vais le payer cher.
2. Dans cette activité, on me demande de faire une chose et son contraire en même temps, donc j'ai tout le temps tort.
3. Au cours de cette activité, on me parle avec mépris et condescendance.
4. Il faut mieux ne pas montrer trop ses capacités dans cette activité, sinon on le paye cher.
5. Au cours de cette activité, les relations d'apparence amicales sont dangereuses, il vaut mieux les éviter.
6. La moindre petite erreur non grave (qu'elle vienne de nous ou non) se paye très cher, on n'a pas le droit de faire un pas de travers dans cette activité.
7. Pour ne pas être tout le temps contrôlé dans cette situation, il faut abandonner ses souhaits, obéir.
8. Le seul moyen d'être libre dans cette situation est de bien jouer le rôle qu'on attend de nous.
9. Si je ne fais pas ce qu'on me demande de faire dans cette activité, et même si ce qu'on me demande est inapproprié, je prends des risques qui sont réellement graves pour moi et/ou pour les autres.
10. Dans cette situation, tout ce que je dis ou fais est moqué, qu'importe mes différents efforts.

Test besoins fondamentaux (2)

Pour chaque point, noter si vous êtes en accord ou non. Puis faites le compte des « oui ».

1. Dans la situation que je gère/organise/créé, je punis les personnes (ou moi-même) si elles suivent leurs choix et décisions.
2. Dans cette situation que je gère/organise/créé, les personnes n'arrivent pas à suivre les objectifs et se trompent tout le temps.
3. Dans cette situation que je gère/organise/créé, je préfère éviter de parler à des personnes médiocres ou de statut inférieur, car j'ai des choses plus importantes à faire.
4. Dans cette situation que je gère/organise/créé, il y a des personnes qui se croit tout permis et font des choses qui n'ont pas lieu d'être.
5. Dans cette situation que je gère/organise/créé, je ne dois pas avoir des contacts amicaux avec les gens ni que des relations amicales apparaissent entre les gens.
6. Dans cette situation que je gère/organise/créé, je ne tolère pas les erreurs.
7. Dans cette situation que je gère/organise/créé, faire ce que je demande est la meilleure chose à faire pour les personnes.
8. Dans cette situation que je gère/organise/créé, les personnes doivent se comporter selon certains critères que j'ai décidé et qui ne sont pas négociables.
9. Dans cette situation que je gère/organise/créé, il est hors de question que je porte mon attention sur des personnes incompetentes/problématiques.
10. Dans cette situation que je gère/organise/créé, les personnes font généralement n'importe quoi et sont très incompetentes.

Résultat pour le test 1 et le test 2

Chaque « oui » à une affirmation correspond à un type de besoins fondamentaux sapés :

Autonomie sapée : 1, 7, 8

Explication : Le besoin fondamental d'autonomie, c'est pour l'individu se sentir être à l'origine de ses actions, pouvoir choisir, pouvoir décider, ne pas être contrôlé tel un pion. Cela ne veut pas dire être indépendant, vivre seul : on peut être dépendant d'autrui tout en étant autonome ; par exemple on peut être dépendant d'autrui pour se nourrir (c'est-à-dire ne pas cultiver sa propre nourriture, et devoir aller en acheter) tout en étant autonome (on choisit ses lieux de vente de nourriture selon nos valeurs, on décide de consommer ceci et pas cela, etc.). L'autonomie est sapée par le contrôle d'autrui, les ordres, la surveillance, l'empêchement des initiatives, la pression à une conformité ou à des standards, les motivations extrinsèques (punitions/récompenses), la compétition, les modèles autoritaires....

Compétence sapée : 2, 4, 6, 9

Explication : Le besoin fondamental de compétence, c'est pour l'individu se sentir efficace dans son action, exercer ses capacités, maîtriser les défis, se sentir compétent. On pourrait dire que l'expérience optimale est le signe que le besoin de compétence est comblé. Ce besoin est très connecté à l'autonomie : si l'individu est sous contrôle de l'environnement, il ne peut pas pleinement exercer ses compétences, parce qu'il a besoin lui même d'avoir du contrôle sur ses actions. Et il peut se sentir autonome ou chercher davantage l'autonomie par besoin d'exprimer ses compétences.

Proximité sociale sapée : 3, 5, 10

Explication : Le besoin fondamental de proximité sociale, c'est

pour l'individu le besoin d'être connecté à d'autres humains, de recevoir de l'attention et des soins par autrui, de se sentir appartenir à un groupe, à une communauté par son propre apport significatif et reconnu comme tel ; à l'inverse, une affiliation sapée se manifeste par de l'exclusion, des humiliations, des dévalorisations, être ignoré, subir de l'indifférence, etc.

Interprétation pour le test 1 : S'il y a oui à tout ou à une majorité de questions, alors la situation empêche de mener la tâche à bien, donc le flow est impossible, il n'y a même pas le minimum de respect des besoins psychologique. La situation est délétère, la première urgence est parfois de quitter cette situation avant d'y être complètement épuisé (puis en trouver une plus bienveillante ; ou à distance, aider à résoudre la situation) ou agir collectivement pour résoudre d'éventuels problèmes majeurs de harcèlement notamment. Il ne faut pas hésiter en ce cas à trouver de l'aide, que ce soit aux côtés de la justice, des services sociaux si cela concerne le domaine familial, des syndicats s'il s'agit du travail, de la médecine ou de l'inspection du travail.

S'il y a très peu de oui, voire que des non, cela veut dire qu'on a suffisamment d'autonomie laissée par la situation, donc qu'on peut agir sur celle-ci : le brainstorming peut être alors utile. S'il y a plus de 3/10 point de sagement, cela ne sert à rien de faire le brainstorming.

Interprétation pour le test 2 : Si les « oui » sont massifs (plus de 3 oui) à ce questionnaire, faire le brainstorming du flow ne servira à rien, il faut d'abord accepter que la façon dont la situation est gérée actuellement nuit aux besoins psychologiques fondamentaux (donc qu'elle est fondamentalement anti-flow). Pour ne plus nuire aux besoins fondamentaux voici un résumé de ce qu'il est bon de faire pour satisfaire les besoins psychologiques (colonne oui) et ce qu'il faut éviter de faire (colonne non) selon les études de la théorie de l'autodétermination (Decy et Ryan) :

Oui (mesures à favoriser qui comblent les besoins psychologiques des personnes) Non (mesures à éviter qui sapent les besoins psychologiques des personnes)

Viser le bien-être des personnes Viser le mal-être des personnes

Viser le comblement des besoins des personnes Viser la frustration des besoins des personnes

Chercher à ce que les individus soient autodéterminés, puissent s'émanciper grâce à nos apports ou être libres dans la structure. Chercher à déterminer totalement les individus, à avoir un contrôle total sur eux.

Encourager et nourrir les buts et aspirations intrinsèques (aimer faire les choses en elle-même) Encourager et nourrir les buts et aspirations extrinsèques (argent, gloire, statut), éliminer/nier buts intrinsèques (aimer faire les choses en elle-même)

Concevoir un environnement favorisant l'autonomie : Concevoir un environnement contrôlant :

- transmission autonome de limites (pas de langage contrôlant ; reconnaissance des sentiments négatifs ; justification rationnelle des limites)
 - soutien avec de vrais choix, pas que des options
 - fournir des explications claires et rationnelles
 - permettre à la personne de changer la structure, le cadre, les habitudes si cela est un bienfait pour tous
- punitions
 - récompenses (conditionné à la performance, conditionnelles)
 - mises en compétition menaçant l'ego
 - surveillance
 - notes/évaluation menaçant l'ego
 - objectifs imposés/temps

<ul style="list-style-type: none"> • ne pas condamner les prises d'initiatives 	<p>limité induisant une pression</p>
<p>Concevoir un environnement favorisant l'affiliation inconditionnelle</p>	<ul style="list-style-type: none"> • appuyer sur la comparaison sociale
<ul style="list-style-type: none"> • faire confiance • se préoccuper sincèrement des soucis ou problèmes de l'autre 	<ul style="list-style-type: none"> • modèle de pouvoir hiérarchique, en insistant fortement sur son pouvoir dominant
<ul style="list-style-type: none"> • dispenser de l'attention et du soin 	<p>Concevoir un environnement niant le besoin d'affiliation ou uniquement à affiliation conditionnelle</p>
<ul style="list-style-type: none"> • exprimer son affection, sa compréhension 	<ul style="list-style-type: none"> • ne jamais faire confiance
<ul style="list-style-type: none"> • partager du temps ensemble 	<ul style="list-style-type: none"> • être condescendant, exprimer du dédain envers les personnes.
<ul style="list-style-type: none"> • savoir s'effacer lorsque la personne n'a pas besoin de nous 	<ul style="list-style-type: none"> • Terrifier les personnes • montrer de l'indifférence pour les autres
<p>Concevoir un environnement favorisant la compétence via la maitrise</p>	<ul style="list-style-type: none"> • instrumentaliser les relations
<ul style="list-style-type: none"> • être clair sur les procédures, la structure, les attentes 	<ul style="list-style-type: none"> • empêcher les liens entre les personnes de se faire
<ul style="list-style-type: none"> • laisser à disposition des défis/tache optimale, adaptables à chacun 	<ul style="list-style-type: none"> • comparaison sociale
<ul style="list-style-type: none"> • donner des trucs et as- 	<ul style="list-style-type: none"> • appuyer sur les mécanismes d'inflation de l'ego (l'orgueil, la fierté d'avoir dépassé les autres)

- | | |
|--|---|
| <p>tuces pour progresser</p> <ul style="list-style-type: none"> • permettre l'autoévaluation • si besoin proposer des récompenses « surprises » et congruentes • donner des feed-back informatif, positif ou négatif, mais sans implication de l'ego. | <ul style="list-style-type: none"> • vanter le self-control non-autonome, non-autodéterminé • identification fermée/compartimentée (hautes défenses) <p>Concevoir un environnement défavorisant la compétence ou n'orientant que la compétence <i>via</i> la performance</p> <ul style="list-style-type: none"> • ne pas communiquer d'attentes claires, ni donner de structure ou procédure concernant les choses à faire • donner des tâches et défis inadaptés aux compétences des personnes, voire impossible par quiconque • évaluer selon la performance • donner des feedback menaçant l'ego de la personne (humiliation, comparaison sociale) • donner des feedback flous sans informations • traduire les réussites et échecs en terme interne |
|--|---|

allégeant en niant l'environnement

- feed-back positif pour quelque chose de trop facile
- valoriser les signes extérieurs superficiels de réussite

Le brainstorming

#défis

1. Y a-t-il des défis de l'activité en elle-même que je trouve positifs ?

(ex. : réussir à faire vite une tâche, la faire avec soin, faire comprendre quelque chose de compliqué à une personne, résoudre un conflit épineux...)

Oui | Non

Si oui, lequel ?

2. Y a-t-il des défis ajoutés à l'activité par l'environnement physique ou social que j'aime tenter ?

(ex : conditions climatiques inhabituelles à l'activité, réussir à faire la tâche avec un matériel étrange, supervisé qui propose d'autres modes de fonctionnement...)

Oui | Non

Si oui, lequel ?

3. Y a-t-il des défis personnels que je rajoute à l'activité qui me rende les tâches plus motivantes ?

(ex. : inventer de nouvelles procédures pour son activité, se donner des buts éthiques contraignants, tenter des nouvelles choses dans l'activité, résoudre des problèmes qui sont restés jusqu'ici non-résolus)

Oui | Non

Si oui, lequel ?

4. S'il y a un « non » à un point, est-ce que je le vis négativement ? Si cela est vécu négativement est-ce que je peux changer quelque chose pour résoudre l'aspect négatif, le changer, le détourner, construire autre chose de positif ? S'il y a des « oui » à des points, mais qu'ils sont vécus négativement, est-ce que je peux les changer ?

(ex. : « non » pas de défis donnés à son activité → en donner une qui nous tient à cœur ; « oui » à défis donnés par l'environnement social, concours de performance → discuter avec les collègues et superviseur pour tenter de les faire arrêter)

5. S'il y a des « oui » à des points, qu'ils sont vécus très positivement, est-ce que je peux les exporter à d'autres domaines qui, eux, posent des problèmes ?

(ex. : « oui » à défis donnés à son activité « nouvelles procédures pour la tâche » → on peut exporter cela et tenter d'inventer de nouvelles procédures aux tâches qui nous ennuient)

#compétences

1. L'activité demande-t-elle de mettre en œuvre des compétences qui m'intéressent d'exercer et de développer ?

(ex. : gestion, pédagogie, compétences physiques, compétences académiques, savoir-faire...)

Oui | Non

Si oui, lequel ?

2. L'environnement physique et social me demande-t-il de mettre en œuvre des compétences en rapport avec la tâche qui m'intéressent d'exercer et de développer ?

(ex. : pédagogie conseillée comme active, gestion menée de façon prosociale...)

Oui | Non

Si oui, lequel ?

3. Est ce que je peux exercer, engager et développer des compétences dans cette activité selon ma curiosité, mes aspirations, mes valeurs ou mes souhaits ?

(ex. : pédagogie altruiste, gestion avec une forte éthique, activité physique soigneuse du matériel et de son corps...)

Oui | Non

Si oui, lequel ?

4. S'il y a un « non » à un point, est-ce que je le vis négativement ? Si cela est vécu négativement est-ce que je peux changer quelque chose pour résoudre l'aspect négatif, le changer, le détourner, construire autre chose de positif ? S'il y a des « oui » à des points, mais qu'ils sont vécus négativement, est-ce que je peux les changer ?

(ex. : impossibilité de mettre son éthique dans son travail → négocier pour changer les points les plus opposés à cette éthique ; l'environnement demande d'exercer une compétence que l'on n'aime pas > changer de rôle, de poste, d'activité dans cet environnement)

5. S'il y a des « oui » à des points, qu'ils sont vécus très positivement, est-ce que je peux les exporter à d'autres domaines qui eux, posent des problèmes ?

(ex : l'environnement demande à rendre autonome les supervisés → on peut exporter les méthodes d'autonomisation (par exemple choix laissés aux personnes) à d'autres activités de sa vie personnelle) ; une compétence à un jeu de tetris peut être reportée sur activité de rangement des courses)

#buts

1. L'activité a-t-elle en elle-même des buts qui offrent un parcours que je trouve exhalant, enrichissant ?

(ex. : faire du pain excellent a pour but de nourrir soi et les autres d'une belle façon, le but peut être satisfaisant en soi ou insuffisant pour certains ; apprendre à autrui est le but intrinsèque, l'activité pédagogie est peut être motivant en soi ou insuffisant pour certains, etc.)

|Oui | Non

Si oui, lequel ?

2. L'environnement physique et/ou social éclaire-t-il sur les buts de la tâche en les clarifiant, en les structurant, en réduisant les aspects menaçants, en leur donnant un sens encore plus enrichissant ?

(ex. : faire du pain excellent, mais la supervision veut qu'il soit fait de façon écologique, cela peut être transmis de façon contraignante ou au contraire motivante ; faire du profit est un but donné à la tâche qui peut être vécu comme une trahison au sens qu'on donne à cette activité, faute d'avoir pu trouver d'autres sens à l'activi-

té)

|Oui | Non

Si oui, lequel ?

3. Est ce que je donne des buts enrichissants, positifs et faisant sens pour moi à la tâche ?

(ex. : sans que la supervision le demande, avoir un contact client extrêmement prosocial ; sans que cela soit dans la fiche poste ou recommandation, avoir des pratiques écologiques ou des procédures plus éthiques)

Oui | Non

Si oui, lequel ?

4. S'il y a un « non » à un point, est-ce que je le vis négativement ? Si cela est vécu négativement est-ce que je peux changer quelque chose pour résoudre l'aspect négatif, le changer, le détourner, construire autre chose de positif ? S'il y a des « oui » à des points, mais qu'ils sont vécus négativement, est-ce que je peux les changer ?

(ex : « non » activité insensée ou à bore out → s'inventer un nouveau rôle, mener une nouvelle activité ; « oui » but de faire des performances trop dures pour l'équipe → discuter avec l'équipe et la supervision pour expliquer les conséquences négatives de ses buts)

5. S'il y a des « oui » à des points, qu'ils sont vécus très positivement, est-ce que je peux les exporter à d'autres domaines qui eux, posent des problèmes ?

(ex. : s'être donné pour but de mettre une bonne ambiance dans cet environnement peut être exporté à un environnement où l'ambiance est mauvaise ; avoir donné un but éthique à une tâche → on peut l'exporter à une tâche qui n'a pas encore cette

éthique)

#feedback

1. Est ce que je sais quand je réussis ou que je rate la tâche grâce à des caractéristiques de la tâche elle-même (y compris mon expérience ou mes connaissances) ?

(ex : savoir que le gâteau n'est pas loin de brûler à l'odeur qui s'échappe du four, savoir que l'apprentissage ne se fait pas en voyant les élèves bailler/regarder ailleurs, savoir que mon message n'est pas entendu/accepté en comprenant les signaux non verbaux de mon interlocuteur)

| Oui | Non |

Si oui, lequel ?

2. Est-ce que l'environnement physique et/ou social m'aide à savoir quand je réussis ou rate de façon aidante sans juger, culpabiliser, voire même de façon très bénéfique et positive ?

(ex. : superviseur qui transmet une méthode plus facile pour une activité d'apparence très difficile, collègue qui donne un truc pour éviter tel problème, matériel informatique qui donne une information précieuse sur sa compétence, par exemple correcteur orthographique)

| Oui | Non |

Si oui, lequel ?

3. Est-ce que j'ai mes propres critères de réussite ou d'échec bienveillants et stimulants ?

(Par exemple s'estimer avoir réussi un apprentissage lorsqu'on peut l'expliquer facilement à quelqu'un d'autre, estimer avoir fait

une erreur prosociale lorsque le supervisé n'aime pas le moment qu'on passe avec lui...)

| Oui | Non |

Si oui, lequel ?

4. S'il y a un « non » à un point, est-ce que je le vis négativement ? Si cela est vécu négativement est-ce que je peux changer quelque chose pour résoudre l'aspect négatif, le changer, le détourner, construire autre chose de positif ? S'il y a des « oui » à des points, mais qu'ils sont vécus négativement, est-ce que je peux les changer ?

(ex : « non » → trouver des signes qui nous montre que notre activité a produit des résultats positifs ; s'il y a un feedback « mépris » s'il y a échec → ne pas informer la personne méprisante et préférer informer quelqu'un de plus prosocial)

4. S'il y a des « oui » à des points, qu'ils sont vécus très positivement, est-ce que je peux les exporter à d'autres domaines qui eux, posent des problèmes ?

(ex : « oui » feedback du correcteur orthographique → on peut utiliser des outils tels que les traducteurs pour à l'inverse apprendre à mieux écrire en langue étrangère ; si feedback très bénéfique d'un superviseur, on peut l'imiter lorsqu'on supervise autrui)

#Autonomie

1. L'activité peut-elle être positivement exercée en autonomie (avec ses propres choix, mais en respect du contexte), même lorsque collective, les individus peuvent ils avoir des initiatives personnelles ?

(ex. : participer à un projet collectif où chacun est libre de faire ce qu'il veut et chacun s'ajuste ; faire son propre projet sans

qu'une personne extérieure cherche à l'entraver ou faire selon ses idées ; adopter un projet extérieur, mais le faire à sa manière)

| Oui | Non |

Si oui, lequel ?

2. L'environnement physique et/ou social me soutient-il positivement dans mes choix, mes décisions, mes façons de faire la tâche au mieux en considération de l'adversité ou des circonstances ?

(ex. : être soutenu, recevoir de la considération, de la gratitude, du choix, des conseils non oppressants...)

| Oui | Non |

Si oui, lequel ?

3. Est-ce que je peux être totalement et positivement dans l'activité en considérant les circonstances, et avec le sentiment de me développer, avec mes choix adaptés à la situation, mes envies profondes, ma singularité et mon éthique ?

(ex : pouvoir dépasser l'activité routinière en y ajoutant une dimension inédite, vivre des moments surprenants, mais en phase avec mes valeurs personnelles, vivre dans le collectif avec de forts sentiments de sympathie, de reconnaissance mutuelle...)

| Oui | Non |

Si oui, lequel ?

4. S'il y a un « non » à un point, est-ce que je le vis négativement ? Si cela est vécu négativement est-ce que je peux changer quelque chose pour résoudre l'aspect négatif, le changer, le détourner, construire autre chose de

positif ? S'il y a des « oui » à des points, mais qu'ils sont vécus négativement, est-ce que je peux les changer ?

(ex : ne pas être soutenu et le vivre mal → essayer d'enquêter sur le silence de la personne ou lui poser des questions spécifiques pour savoir si c'est un désintérêt ou non. Ne pas pouvoir être autonome → rassurer le superviseur en lui montrant le bénéfice de telle initiative ; si « oui » est-ce que les initiatives personnelles des autres nous posent problème → enquêter pour savoir pourquoi ils prennent ces initiatives)

5. S'il y a des « oui » à des points, qu'ils sont vécus très positivement, est-ce que je peux les exporter à d'autres domaines qui eux, posent des problèmes ?

(ex. : tenter de trouver la même autonomie dans un environnement contraignant, investiguer le lieu pour savoir ce qui bloque la liberté, faire des petits tests d'initiatives personnelles pour voir les réactions)

Exemple d'interprétation

Contrairement aux questionnaires précédents, ici il n'y a pas de chiffres, de calcul pour aider à interpréter ; tout se fait par sa propre réflexion, et ça peut ne pas sauter aux yeux, excepté pour le test des besoins sapés : souvent les situations ne passent pas par cette étape, lorsqu'on est « supervisé », l'environnement est trop contraignant, à injonction, on voit qu'on y manque de liberté pour œuvrer à son amélioration. L'avantage de ce constat est peut-être de soulager un peu son biais d'internalité et de voir que même en faisant des efforts, tout

n'est pas de notre fait, on ne peut pas résoudre les choses si on est privé de liberté ou sapé. Dans les tests de brainstorming, je n'ai pas pu voir de personnes ayant rempli un test (2) élevé pour savoir comment elle réagissait face à ce constat, elle ne dépassait jamais 3 au maximum.

Pour exemple, dans le test (1), deux situations administratives ont eu respectivement 6 et 5 (la personne n'a presque pas de possibilité d'agir pour améliorer l'environnement ou l'activité), un emploi dans un environnement très dur à atteint 7, des bons environnements de travail ont eu de 0 à 3 (et donc beaucoup plus de marge de manœuvre à la personne pour œuvrer à son évolution positive).

Concernant le brainstorming, j'ai personnellement opté pour regarder à la fois une situation de « réussite » (réussite au sens où on est personnellement content de ce qui s'est passé et où les autres personnes impliquées dedans aussi) et d'échec (on n'est pas content, il y a des problèmes, ça se passe mal avec les autres). Mais on peut choisir selon ses besoins ou envies, il n'y a pas de règles particulières si ce n'est vos attentes.

Par exemple ci-dessous, à gauche une activité où je formais des personnes qui a été un super moment et qui se déroulait dans une entreprise que j'aimais ; à droite une activité de formation un peu similaire, que je considère comme un échec, dans une entreprise au système fou, paradoxal et autoritaire (elle n'a pas passé le test (1) de l'autodétermination, ayant un score de 6, mais j'étais curieuse de comparer) :

Brainstorming		
Défis		
Y-a-t-il des défis de l'activité elle-même que je trouve positifs ? Oui/ Non Si oui, lequel ?	oui (rencontre de nouvelles personnes, les mettre à l'aise, lien social, réussir à travailler ensemble après avec fun,...)	non
Y-a-t-il des défis ajoutés à l'activité par l'environnement physique et/ou social que j'aime tenter ? Oui Non Si oui, lequel ?	non	non
Y-a-t-il des défis personnels que je rajoute à l'activité qui me rende les tâches plus heureuse ? Oui Non Si oui, lequel ?	oui (réussir à vivre en collab' horizontale, prosociale, autonomie de tous, finir au plus vite/efficacement pour se détendre)	non
[solution ?] S'il y a un « non » à un point, est ce que je le vis négativement ? Si cela est vécu négativement est ce que je peux changer quelque chose pour résoudre l'aspect négatif, le changer, le détourner, construire autre chose de positif ?	non à défis donnés par le contexte : je le vis positivement parce qu'on m'a donné une entière liberté et zéro pression, je peux orchestrer ma situation comme je l'entends	oui je l'ai vécu négativement, j'ai tenté de déstresser les formés, mais c'était impossible (les managers arrivaient ensuite et leur hurlaient dessus) ; opération de rébellion générale, mais les problèmes étaient trop systémique, tout était à changer dans l'entreprise
[solution ?] S'il y a des « oui » à des points, qu'ils sont vécus très positivement, est ce que je peux les exporter à d'autres domaines qui eux, posent des problèmes ?	Oui, tous sont exportables dans un contexte libre et centré sur une activité collaborative. Mais ça doit être autour d'une activité structurée.	

Cet échec à droite, je m'en suis rappelée au cours de ma vie professionnelle et il m'a guidé : je me suis donné pour objectif par la suite de déstresser au maximum les personnes, même si tout le contexte autour était stressant. Cependant cela n'a marché que lorsque j'ai trouvé cette entreprise à l'environnement sain : on peut prendre des responsabilités, se donner des buts et défis, il n'empêche que si l'environnement est trop délétère, on ne pourra pas les atteindre pleinement.

De plus, j'ai remarqué avec le brainstorming (et seulement quelques jours après l'avoir fait, puis après être revenue dessus) que cette réussite, à gauche, n'avait été possible que parce qu'elle avait été construite autour des tâches et activités auxquelles, avec les personnes que je formais, on avait donné d'autres buts (finir au plus vite pour se détendre ensuite, s'amuser ensemble, s'entraider...). J'avais pensé pouvoir re-

porter cela dans d'autres environnements ou l'observer dans d'autres environnements où je n'avais pas de rôle de supervision, mais cela ne semblait pas marcher : en fait, c'était parce qu'il n'y avait pas de tâches communes définies, donc les personnes se donnaient des buts assez contradictoires dans l'environnement dont je n'avais que vaguement conscience avant qu'ils s'expriment de façon négative (« avoir toujours raison », « chasser les personnes qui ont tort/ont des comportements qui ne plaisent pas », « s'élever au-dessus des autres », « plaire à tout prix », « se venger »...) : tous mes efforts seraient vains, c'est l'activité elle-même qui lie les individus, et la personne qui supervise n'est là que pour aider à émerger des buts communs positifs autour de l'activité. Sans activité, ces buts communs sont invisibilisés ou compris d'une tout autre manière, parfois contraires à ce qu'on imagine. Mon erreur était de ne pas avoir vu le rôle fondamental et structurant de l'activité (et aussi de quelle activité il s'agissait) et que sans, toute tentative de structure est vaine.

Sur les brainstormings des autres personnes, j'ai remarqué que la plus grande difficulté n'est pas du tout la conscience de la situation : les personnes savent ce qui va, ce qui ne va pas (et généralement ont pris des décisions en conséquence). C'est l'exportation qui est le plus difficile à faire émerger (les points en vert, 5 et 6 de chaque partie) : par exemple une personne avec une très haute compétence d'organisation sur un thème particulier n'avait pas pensé comment l'exporter hors du do-

maine d'expression de celle-ci. Or, elle aurait pu l'appliquer à toutes les situations nécessitant de l'organisation.

On a tendance à fermer ses compétences au domaine dans lesquels on l'exerce, or ce sont des outils utilisables partout. Par exemple, aimer jouer à Tetris ou tout jeu de ce genre, c'est potentiellement aimer tout autant organiser ses courses dans un sac (comme autant de pièces incongrues à organiser au mieux).

Parfois, on exporte aussi de façon inconsciente. Je me rappelle de collègues au travail qui avaient organisé une petite pause avec des intérimaires, avec le même luxe et la même attention portée aux clients ; c'est un moment formidable qu'on ait pu prendre soin les uns des autres avec tant d'attention.

Ainsi, c'est là, je pense, le défaut de ce brainstorming : les questions sont insuffisantes pour susciter l'imagination pour qu'on exporte les points positifs d'un domaine à une situation tout autre, ou qu'elle se contre-inspire des points négatifs pour développer une éthique (par exemple, avoir manqué cruellement de soutien sur une activité et donc en conséquence décidé d'être suffisamment soutenant avec des supervisés). Cela reste un brainstorming, donc il dépend fortement de notre capacité à imaginer autre chose, à mélanger les situations ou voir les choses sous un autre angle. Je me demande alors si avant d'explorer une thématique sérieuse, un exercice plus prolifique serait de se faire des amorces à la créativité pour se « décentrer » des environnements : en regardant des

vidéos absurdes, en faisant des activités marrantes ou très bizarres²¹. À tester !

Détails méthodologiques sur la construction du brainstorming

Je me suis centrée sur les **variables du flow qu'on peut modifier** ; par exemple je n'ai pas intégré la variable du temps qui passe très vite ou de façon « tordue », car c'est un effet du flow, on ne peut pas vraiment orchestrer cela, c'est une conséquence d'autres variables. Pareil pour la disparition de l'ego, on ne peut pas s'imposer « faut que j'arrête de penser à l'image que je renvoie » ou la manipuler chez autrui « arrêtez de penser à l'image que vous renvoyez ! » Si les personnes pensent à leur image, c'est que l'environnement a des caractéristiques qui poussent à cela (par exemple situation nouvelle, personne qui juge l'image dans l'environnement...), donc autant directement travailler sur le fait de créer un climat sécurisant émotionnellement (pas de menaces à l'ego, d'humiliation, de comparaison sociale, de jugement...).

J'ai ajouté une série de questions sur l'**autonomie**, car je couple théorie du flow et théorie de l'autodétermination : on

21 Une émission géniale qui montre des amorces à la créativité (notamment le test de la tartine) : <https://www.rts.ch/play/tv/specimen/video/comment-avoir-une-idee-geniale?id=4536506&startTime=1.521723&station=a9e7621504c6959e35c3ecbe7f6bed0446cdf8da>

ne peut pas vivre de flow si on est contrôlé, bloqué dans son autonomie, cela me semble la base pour tout environnement qu'on voudrait à flow. C'est la variable « être au contrôle » dans la théorie du flow, mais que je trouve moins allégeante dans sa version au sein de la théorie de l'autodétermination, car la responsabilité est portée sur l'environnement qui serait plus ou moins contrôlant. Cela marche aussi en solo : on peut soi-même se tyranniser plutôt que de se laisser autonome, par exemple en s'interdisant de faire quelque chose d'original parce que c'est inédit, pas selon les règles habituelles, par perfectionnisme tyrannique, en s'autoharcelant (« je suis vraiment nul », « je dois faire plus d'effort », « non je n'ai pas le droit de me reposer », etc.). Devenir son tyran, c'est se retirer soi-même son autonomie, donc s'empêcher tout flow ou même le moindre petit plaisir.

Plus généralement, j'ai essayé de formuler les questions de façon **non-allégeante** afin qu'on puisse intégrer l'effet du contexte et de ses éléments, des environnements sociaux et ne pas tout centrer sur l'individu qui serait fautif, responsable de son flow ou de son absence de flow. Par contre, il peut trouver potentiellement un pouvoir de changement en tentant de transformer l'environnement social, en testant d'autres interactions, dans les limites du contrôle des environnements sociaux mis en place. Il ne s'agit pas de faire de l'individu un être totalement déterminé à la merci de tout, ni un être totalement libre responsable de tout, mais d'envisager l'individu

sous l'aspect interne non allégiant, qui voit les déterminations, les obstacles et les possibilités, et qui joue, teste, expérimente celles-ci, avec humilité, mais sans manquer d'une certaine dose d'audace également.

Encore une fois, **ceci n'est pas un test, ni un questionnaire scientifique**, c'est juste une façon de rendre pragmatique la théorie du flow, l'opérationnaliser dans la vie quotidienne pour qu'elle nous aide. La théorie ne donne pas une « vérité », elle est un point de vue, un calque posé sur une situation qui permet de la considérer d'un autre point de vue, que j'espère utile, mais qui serait absolument abject si elle devenait parole d'évangile. Une théorie n'a pas à devenir un dogme et à assener La Vérité, il y a à se détendre avec les savoirs et ne pas les transformer en nouvelle pression sociale, ou s'en faire un drapeau d'une nouvelle nation guerrière qui part en guerre contre d'autres théories. Voyez ce petit brainstorming du flow comme un anorak parfois utile selon le temps, parfois non utile, parfois hors sujet, et parfois à propos. Ce n'est qu'une théorie, ce n'est qu'une connaissance, ce n'est qu'un calque, parmi des centaines d'autres possibles.

Ainsi ce contenu est libre, comme le reste, il est sous creative common CC NC BY ND, si je mets cette licence de non-mixage, c'est simplement que je ne veux pas que ce soit transformé en méthode autoritaire ou pseudolibre (c'est possible en changeant quelques mots), ni que ce soit vendu ou qu'il y ait bénéfice dessus. Cependant, si vous souhaitez l'améliorer dans

une démarche non marchande, non-exploitante, non allé-geante, je serais ravie de voir ce petit truc vivre sa vie, se développer en mieux pour le bien-être des gens.

13. Concevoir un environnement à flow

La recette paraît simple, pour faire en sorte qu'une activité soit pourvoyeuse de flow, il faut :

- Des objectifs clairs
- Des feed-back non ambigus
- Faire correspondre les défis et les compétences
- De la liberté
- L'absence de distractions
- À éviter, la distraction « menace à l'ego »
- À éviter, la distraction « éloge
- À éviter, la distraction « Mettre le focus sur les résultats »
- À éviter, la distraction « contrôle »

On va détailler tous ces points qui paraissent simples d'emblée, mais qui sont plus complexes à mettre en œuvre correctement parce qu'ils ne doivent pas être liés à la motivation extrinsèque. Or nos environnements, y compris la plupart de nos jeux-vidéo, des gamifications en cours, sont à motivation extrinsèque (c'est-à-dire avec des récompenses/punitions, le scoring, les badges, la comparaison sociale, des leviers basés

sur l'ego ou l'orgueil...). L'expérience n'y est pas pleinement atteinte, parce que c'est la motivation intrinsèque qui est le moteur principal dans les environnements à flow.

Les objectifs clairs

Cet aspect « d'objectifs clairs » pourrait être compris d'une très mauvaise manière. Je donne un exercice à un enfant, il doit suivre les instructions et faire ce qui est demandé : c'est clair dans les moindres détails et l'objectif est de réussir l'exercice. Cette réussite, répétée, mènera à avoir de bonnes notes, les bonnes notes permettront de réussir l'examen, avoir des diplômes permettra d'avoir un métier, etc. C'est là un modèle autoritaire où l'individu n'acquiert aucune autonomie, où le savoir n'est pas vraiment acquis, où la motivation suscitée est totalement extrinsèque. Même si les notes peuvent être bonnes et le cumul des savoirs vaste, la discipline est totalement « ignorée » dans ses aspects pourtant les plus impactant pour le développement humain. Cette ignorance se détecte dans l'absence de généralisation du savoir acquis : la personne n'exporte pas son savoir à des situations autres ou même à sa propre personne. Par exemple, ce serait quelqu'un se disant humaniste après une lecture de Carl Rogers et qui est tyrannique au travail avec ses employés ; ce serait quelqu'un ayant étudié l'écologie qui roule en 4X4 et jette ses déchets dans la nature. Le savoir n'est pas acquis dans ces cas-là, il y a ignorance car ce savoir n'est pas généralisé, utilisé, activé : il n'est

qu'un stock d'informations qui sert sans doute à briller ou à obtenir des avantages, mais la discipline est niée dans ses profondeurs, dans sa capacité à changer le monde en mieux, à commencer par soi.

Quand Mihaly Csikszentmihalyi parle d'objectifs clairs, **c'est lorsque la personne n'est pas dans la confusion, et que moment par moment, elle sait ce qu'elle peut faire pour être dans l'activité, vivre une expérience plaisante qui a du sens.**

« Si vous n'apprenez pas à profiter du moment, si vous ne savez pas ce que vous faites sur le moment, vous continuez à reporter les récompenses de la vie [*ex : je serais heureux quand j'aurais mon diplôme tant pis si c'est pénible d'apprendre là*]. Vous continuez à reporter le bénéfice de ce que vous faites et vous terminez misérable, sachant que vous avez gaspillé votre vie à faire des choses pour des récompenses n'advenant jamais sur le moment. Donc, une première chose à faire est de s'assurer que les enfants savent pourquoi ils font quelque chose et pourquoi il est important d'apprendre cette chose particulière »²²

Il s'agit donc d'apprendre, dans un contexte d'éducation, à accepter les récompenses intrinsèques aux activités, le plaisir qui en découle directement, les raisons pour lesquelles on fait

22 *Applications of flow in human development and education*, Mihaly Csikszentmihalyi, ed Springer

cette activité, pourquoi elle est importante.

Par exemple, dans l'école de Gennevilliers durant l'expérience de Alvarez, il était appris aux enfants à marcher dans la classe, en suivant une ligne tracée au sol. Il était expliqué aux enfants que c'était pour que les autres ne soient pas dérangés et pour ne pas être dérangé soi-même lorsqu'on faisait une activité.

Cette activité était en plus intrinsèquement intéressante pour les enfants qui font naturellement ce jeu de funambule, mais ici en plus il était chargé de sens. Alvarez et Bisch apprenait que si on dépassait du trait, il fallait se remettre bien dessus (apprentissage du feed-back de réussite) ici on a des objectifs clairs, sensés, et une activité adaptée à la compétence de l'enfant tout en ayant un défi approprié, une motivation intrinsèque et une liberté bien présente (l'enfant pouvait choisir de faire cette activité s'il le souhaitait ou non).

Les feed-back non ambigus

Là encore il nous faut pousser un peu plus les premières idées qui nous viennent du feed-back, c'est-à-dire comme un simple retour à l'élève, à l'employé ou autre, d'un « tu as réussi » ou d'un « c'est échoué ». Certes, il est important d'émettre des feed-back positifs concernant ce qui est réussi dans l'activité, mais Mihaly Csikszentmihalyi nous dit que dans l'éducation le plus important est de transmettre le feed-back, que les enfants sachent eux-mêmes ce qui est réussi, ce qu'ils peuvent améliorer, pourquoi cela n'a pas fonctionné ; l'exemple de Cé-

line Alvarez lorsqu'elle enseigne aux enfants à marcher tranquillement dans la classe est une bonne transmission du feedback : elle présente avant l'activité le feedback intrinsèque à l'activité (la ligne au sol, si le pied sort de la ligne il faut le replacer tranquillement) et ne juge pas les erreurs ensuite, laissant l'enfant tester toutes les conditions de l'activité, pour s'approprier à son rythme l'activité. Un feedback moins bien transmis aurait été de faire savoir à l'enfant dès qu'il échoue pour le faire recommencer : celui-ci aurait été dépendant du regard de l'adulte sur son activité, ce qui ne devrait pas être le but de l'école que de transmettre la dépendance du regard d'autrui pour savoir si on mène bien son activité.

Il s'agit donc d'enseigner, de mettre en lumière la présence de feed-back qui permettent à l'individu d'être autonome avec l'activité.

Certaines activités sont plus chargées en feedback que d'autres, ainsi l'informatique a conquis les premiers hackers parce que même l'ordinateur des débuts était une machine ne fonctionnant que par boucles de rétroaction (= feedback), l'ordinateur fonctionnant lorsque les programmes étaient bien codés, plantant dès qu'il y avait une erreur.

C'est pour cela que les enfants notamment apprennent très rapidement à se servir des supports numériques : le feedback sur leurs actions est permanent, clair, sans jugement de leur personne, l'échec a souvent un aspect amusant en plus d'apporter des informations très claires (les game-over des jeux-vidéo par

exemple), le cadre est très clair et réduit en stimulus (il n'y a qu'une somme de possibilités) et les conséquences des actes ne sont pas graves ou source de menaces.

De même les activités avec le matériel Montessori présentent intrinsèquement un feed-back fort, un environnement réduit :

La conception des activités, qu'importe ceux à qui on va présenter l'activité, doit être claire, limitée au stimulus nécessaire (par exemple si on avait voulu faire de « jolies » barres de toutes les couleurs, l'objectif auraient été brouillés pour l'enfant), doit avoir un feedback inhérent ou si ce feedback n'est pas très vif, il faut le souligner, le présenter non comme « l'échec », mais comme une information très utile qui permet de s'ajuster et de faire l'activité avec plaisir et clarté.

Les feedback sont dépendants des activités et des situations, il n'y a pas un « bon » feedback par nature, par exemple une sonnerie d'un minuteur est un bon feedback pour la cuisine, car il permet de faire autre chose en attendant la cuisson, cependant cette sonnerie et le tic tac d'un minuteur durant un examen donne une pression supplémentaire qui n'aidera en rien. Ainsi, c'est à chaque expert dans sa discipline ou superviseur d'une activité particulière qu'il incombe d'enquêter sur ces signes et signaux qui permettent de s'orienter dans l'activité. Le feedback est un GPS non harcelant, non jugeant, qui peut être extrêmement gratifiant ou lié au plaisir intrinsèque à l'activité et les sens (par exemple, goûter la sauce lorsqu'on fait un plat et sentir l'alliance des épices, sentir la bonne quantité

de peinture sur le pinceau qui glisse sur la toile, entendre l'harmonie des notes qu'on produit, etc.), ainsi il me semble aussi également très important de mettre en valeur le plaisir des sens, le plaisir des agencements réussis (ce plaisir « rubik's cube »/« tetris » où l'on est parfaitement satisfait d'avoir rangé à la perfection), le plaisir de la maîtrise d'un geste alliant à la fois l'efficacité, la « grâce » et la facilité, la joie de voir d'entendre, de voir, goûter, sentir, la joie de décrypter soudain quelque chose d'obscur jusqu'à présent, la joie de partager avec autrui exactement ce qu'on voulait partager (être en empathie totale, je pense à la littérature), etc.

Le feed-back peut être extraordinairement simple également : par exemple, lire à haute voix ses écrits pour l'améliorer, l'ajuster, le corriger.

Mihaly Csikszentmihalyi insiste bien sur le fait que les bons feed-back sont ceux qui adviennent **moment par moment**, et non ceux tardifs comme la reconnaissance par la société de la créativité d'une œuvre : ces feedbacks peuvent ne jamais advenir durant le vivant et, de par leur éloignement avec l'activité elle-même, s'accrocher à ces buts lointains est le meilleur moyen soit de faire son activité dans le dégoût, l'énervement, le manque de sens, soit de l'abandonner au plus vite. Mihaly donne l'exemple de l'art, car on pourrait imaginer que les feedbacks y soient plus flous, étant donné que l'art est une façon de rompre les codes :

« C'est le feedback que l'on ressent dans notre ac-

tivité et qui nous enthousiasme « Oui, cette couleur va vraiment bien avec cette autre couleur ! » si vous avez vraiment un standard interne de ce qui est bon et mauvais dans votre peinture et que vous pouvez penser cela alors que d'autres pensent que ces couleurs ne vont pas ensemble, alors vous pourrez persévérer même sans reconnaissance extérieure, sans récompense extérieure. Mais vous devez avoir ce propre feed-back où sinon vous abandonnez. Même chose pour un poète. Si un poète ou un écrivain ne peut pas se dire après avoir écrit une ligne, une page ou un paragraphe : « C'est vraiment bon », ne peut pas y croire, ne le sent pas dans ses entrailles ou dans sa plus profonde conviction que, oui, c'est bien, ou cela pourrait être amélioré – il pourrait aussi se dire : « C'est mauvais », bien sûr ; en fait, la plupart du temps, vous dites « c'est mauvais », mais vous pouvez le changer ; vous pouvez l'améliorer. Mais si vous ne pouvez pas vous dire si c'est bon ou mauvais, alors vous êtes dans les limbes, sans aucune information et aucune sorte de règle ou de but pour aller au-delà de ça. Ainsi, dans les activités créatives, les objectifs et les feed-back ne sont pas clairs et vous devez apprendre à les produire vous-même. **Même lorsque vous enseignez à un enfant, le service ou cadeau ultime que vous pouvez lui donner est de lui apprendre à développer ses propres objectifs et à répondre à ses propres feed-back, à faire part de ses feed-back à autrui. Ainsi, ils deviennent autonomes ; c'est à ce moment-là qu'ils se li-**

bèrent du système extérieur qui administre les récompenses, souvent de façon très erratique. Mais si vous avez intériorisé le système, si vous avez appris ce que vous pensez être bon ou mauvais, alors vous êtes libres ; vous n'êtes plus dépendant de l'extérieur. »²³

Faire correspondre les défis et les compétences

C'est de loin ce qui est le plus difficile lorsqu'on supervise, surtout si on doit superviser beaucoup de monde à la fois. Mihaly Csikszentmihalyi dit que c'est impossible pour un professeur d'une classe de 30 élèves ou plus dans un système classique d'éducation. Mais dans un système Montessori, c'est possible par exemple :

« Une chose qui m'a impressionné, en visitant l'école Montessori au nord de Chicago, c'est que, en fait, l'enseignant n'essaie pas de faire correspondre les défis et les compétences, du moins dans l'école que j'ai vue. **C'est l'environnement, les différents matériaux, les différentes relations entre les enfants qui permettront à l'enfant de trouver le bon niveau de défi, compte tenu de ce qui est disponible.** Ainsi, l'enseignant n'a pas besoin d'envoyer un message moyen à la classe, ce qui se passe dans les écoles normales, où l'enseignant doit parler à la moyenne, et donc certains enfants

23 *Applications of flow in human development and education,*
Mihaly Csikszentmihalyi

se sentiront surmenés, anxieux ; d'autres auront l'impression que le professeur leur dit quelque chose qu'ils savent déjà et donc ils s'ennuient. [...] dans cette école Montessori, les enfants pouvaient chercher leur propre niveau de défi parce qu'il y en avait assez dans l'environnement, dans la classe, engageant un large éventail d'enfants, et le travail de l'enseignant consistait simplement à mettre l'enfant en contact avec le bon niveau d'apprentissage dans l'environnement – vous êtes très en avance sur la situation de la classe standard dans ce sens, si vous faites cela. »²⁴

Dans un système classique d'éducation, on peut diviser en petits groupes de 5 maximum, et proposer des activités entremêlées à la fois de cours théoriques et exercices pratiques. Par exemple à la fac de psycho, en TD, pour étudier l'impact des situations sur la communication, on nous avait mis en petits groupes et nous avons testé de parler selon des dispositions différentes (en cercle, en carré, en long rectangle) et voir ce qui améliorerait la parole de tous ou créait des rapports de pouvoir. La professeure passait de groupe en groupe pour discuter avec nous des découvertes et poser des questions très pertinentes sur ce qui n'était qu'intuition lors de nos tests. Ici, le niveau de compétence/défi était le même pour tous, car tous nous découvriions la situation qui n'avait jamais eu lieu. Quand bien même nous aurions déjà réfléchi à l'impact de

²⁴ *Applications of flow in human development and education*,
Mihaly Csikszentmihalyi

notre place et de la position des chaises lors de débats, nous n'avions pas fait cela volontairement entre étudiants. Je pense qu'il y a ici peut-être à creuser **la situation d'inédit** pour tous via les situations, proposer des situations et exercices qui sont nouveaux pour tous, quand bien même certains ont plus de compétences ou connaissances et d'autres moins, une situation sociale nouvelle est toujours nouvelle et chacun peut y apporter sa spécialisation.

Mais l'idée majeure du constat de Mihaly, c'est que le mieux est de créer un « monde », un environnement où chacun choisit selon ses critères, et c'est ce qui marche si bien dans les environnements Montessori. C'est aussi ce que recommande la théorie de l'autodétermination : les expériences (dans « *self-determination theory* », Deci et Ryan) montrent que lorsqu'on propose une série d'exercices de différents niveaux à des enfants, sans recommandation particulière ni pression, évaluation ou surveillance, ils vont choisir une difficulté plus haute que leur niveau, pas plus facile ou moyenne. **Si on les évalue, ou qu'il y a une récompense à la clef, ils vont stratégiquement choisir plus facile.** Cela amène à deux constats : quand ils sont libres et dans un environnement qui leur offre plusieurs possibilités différentes, les enfants vont choisir un niveau à flow, parfait pour apprendre ; dès lors qu'on retire cette liberté avec des leviers d'évaluation, de surveillance, de contrôle, ils s'adaptent en choisissant un niveau qui ne leur apprend rien. Ce n'est pas que les enfants ne veulent pas ap-

prendre, au contraire, c'est parce que le cadre de l'école décourage l'apprentissage en étant contrôlant et en limitant les possibilités.

Pour s'aider à construire de telles situations, lorsqu'on supervise, il me semble que la mentalité des game designers est un bon modèle d'inspiration. Le game designer (imaginons-le dans un cadre assez libre, voire indépendant) crée avec la volonté de faire vivre une expérience à un joueur. Pour cela, il construit tout un environnement, avec un cadre, des structures, des limites, des possibilités, quantités de feedback (informatifs, comme hédoniques notamment des « juiciness effect », effet juteux).

Il crée l'environnement de jeu en pensant souvent à toutes sortes de joueurs, de ceux qui ont l'habitude des jeux vidéo et n'ont pas peur d'une interface énorme comme de ceux qui n'en ont pas l'habitude, il pense aux limites des supports pour simplifier et optimiser l'action.

Il crée par itération, c'est-à-dire qu'il crée par exemple un niveau complet d'abord, puis il le fait tester et accueille volontairement les avis des testeurs : il ne rejette pas le joueur qui fait « n'importe quoi » et qui ne comprend rien, non, il prend en compte son attitude sans le juger de « mauvais joueur » et il cherche à comprendre pourquoi le joueur tente de faire ça, puis il reconçoit son jeu en fonction, pour que les buts soient plus clairs.

Quand on supervise, dans n'importe quel contexte, on peut procéder de la même manière : imaginer l'expérience que l'on va transmettre par l'activité qu'on propose, et si on voit que l'autre ne fait pas du tout ce qu'on avait prévu, qu'il s'ennuie ou s'angoisse, on change des éléments en fonction, on teste d'autres choses, on repense. Un environnement parfait du premier coup est un défi beaucoup trop grand et pas forcément recommandable (on va avoir tendance à être dogmatique sur celui-ci, ne pas vouloir le changer, ne pas s'adapter, ne pas être flexible, être rigide...), on peut le faire par itération, on crée, on teste, puis on corrige un peu, puis on reteste, on ajoute des choses, puis on teste, etc. Certes, j'ai parlé ici de game design, mais cela est vraiment exportable à d'autres créations, par exemple j'ai pu observer une personne s'occupant d'enfants en difficulté agir de cette façon, créant sans cesse de nouveaux modèles pour sa pratique, de nouveaux moments. Le résultat était que les enfants étaient de plus en plus motivés par ce qu'elle proposait (apprendre à lire et compter), avaient hâte de passer un moment avec elle, et mieux encore, généralisaient cette motivation (ils avaient globalement envie de lire et compter même lorsqu'elle n'était plus là ou dans d'autres contextes comme l'école).

La liberté

Contraire, forcer une personne à faire ou à apprendre met cette personne en motivation extrinsèque : elle va le faire ou

apprendre pour être débarrassé au plus vite de cette contrainte, pour être bien perçue par l'autorité, pour éviter les punitions et les désaveux, pour éviter d'être mal vue, pour des buts extrêmement lointains comme le diplôme, le métier, etc. Autrement dit, elle ne va pas apprendre, pas intégrer la discipline, ce ne sera qu'une pénible marche à surmonter pour aller ailleurs, elle fera l'activité pour mieux s'en débarrasser. Comme on l'a vu au-dessus, dès lors qu'il y a le moindre contrôle, même façon « carotte » comme une récompense, la motivation intrinsèque fout le camp, et un enfant ne va pas choisir une activité à flow parfaite pour l'apprentissage, mais pour la facilité, pour être certain de « réussir » ou pour en finir au plus vite. La récompense peut marcher dans certains cas cependant, selon la théorie de l'autodétermination, elle peut fonctionner si elle est une surprise (si les personnes ne savent pas qu'il y a récompense et ne la découvre qu'à la fin de l'activité), si elle est inconditionnelle et congruente et non liée à la performance. C'est-à-dire si la récompense n'est pas liée à la performance dans l'activité, qu'on l'aura même si on a raté l'activité, et si elle a du sens avec l'activité : par exemple, dans les expériences, cela consistait à offrir des livres aux enfants en récompense d'en avoir lu d'autres. Là, c'est une récompense congruente.

La véritable transmission d'une discipline, c'est donner à la personne des clefs, des outils qui vont lui permettre de donner sens à tout un tas de choses dans la vie, qui vont permettre à

la personne d'éprouver du bonheur avec la discipline et d'en donner aux autres, c'est ouvrir des horizons de pensées et d'actions, autrement dit c'est rendre la personne plus libre.

Un apprentissage contraint par des punitions, des récompenses, des réprimandes, une absence de possibilité de choix de l'individu – c'est-à-dire globalement le système scolaire classique avec ces notes et ses exercices imposés – va motiver l'individu à chercher sa liberté ailleurs, soit en chahutant dans la classe, soit en se résignant jusqu'à la sonnerie pour chercher ailleurs ses passions et ce qui le motive intrinsèquement. Il sera à l'école juste pour collecter les notes et avoir de quoi prétendre à un métier plus tard, pour l'argent, pour la sécurité financière et mentale, pour être bien vu. Cela n'a d'utilité que pour l'allégeance et la soumission à l'autorité des individus, en cela oui c'est un système utile dans un monde autoritaire et pseudoliberal, car cela produit des individus allégeants, non libres par la non-intégration des disciplines avec lesquelles ils pourraient changer le monde. Il se peut même que des individus aillent très loin dans les études supérieures sans intégrer la discipline, juste en collectant les bonnes notes et fuyant dès que possible dans le loisir ou ailleurs pour le plaisir, et ne fassent rien de cette discipline en tant qu'outil de transformation et de création, mais juste « c'est mon boulot qui me rapporte de l'argent et/ou des bénéfices narcissiques ». On peut citer l'exemple de certains psychologues se retrouvant ensuite à vendre des outils à destination de manipuler les individus ou

l'opinion. Et à l'inverse, des personnes non diplômées peuvent intégrer la discipline et peuvent en faire un outil du quotidien qui améliore la vie de tout le monde ; il existe aussi des personnes qui ont d'abord eu un grand but puis sont allées chercher eux-mêmes la discipline pour résoudre ce grand but : dans son étude sur les génies, Mihaly rapporte beaucoup de témoignages de génies qui ont connu des situations traumatiques, de fortes injustices, une très grande pauvreté et qui en ont tiré des buts épiques « lutter contre les injustices » et sont devenus par la suite docteurs de leurs disciplines (il rapporte des exemples en sciences dures, dans le Droit, mais aussi dans le domaine de l'art...) : là, la discipline est intégrée parce que l'individu sait déjà ce qu'il va en faire et pourquoi il veut la maîtriser, y exercer.

À l'heure actuelle, l'école ne suscite pas vraiment cette intégration de la discipline (ou ne permet pas de faire réfléchir les enfants aux buts épiques qu'ils pourraient se donner), excepté grâce à quelques professeurs talentueux et/ou passionnés qui arrivent à contrer le système classique à motivation extrinsèque, car ils sont tellement passionnés qu'ils transmettent cette passion. Or l'école pourrait, si on changeait sa structure, motiver intrinsèquement à certaines activités.

Mais comment ? Par le choix, tant dans l'activité que l'individu pourrait choisir, mais aussi dans la liberté de gérer cette activité, de s'organiser dans cette activité.

Idem hors du terrain scolaire : pour que la motivation intrin-

sèque naisse, donc qu'il y ait plus de probabilités de flow, on peut essayer de donner un maximum de liberté, que ce soit dans le choix, la gestion. Et cela peut se conjuguer, s'allier aux buts de la structure.

Celine Alvarez, les dispositifs Montessori, et d'autres alternatives (écoles démocratiques sur le modèle Sudbury, écoles Freinet, Q2L²⁵...) offrent cette liberté nécessaire : l'enfant peut choisir son activité, dont on lui présente le fonctionnement et ensuite il peut la mener tel qu'il l'entend ; souvent l'enfant essaye par essais et erreurs puis intègre le mode de fonctionnement et les savoirs nécessaires à l'activité. Il est libre de changer d'activité, il peut demander de l'aide aux instituteurs et autres élèves, libres de se reposer ou non, libre de reprendre une activité qu'il maîtrise déjà.

Le rôle du superviseur est tout simplement d'accepter les décisions des supervisés, quand bien même ils les trouveraient inadaptées, incongrues ou erronées du moment qu'elle rentre dans la structure établie. Exactement comme un game designer laisse les joueurs ne pas faire la quête principale de son jeu, mais cadre pour, par exemple, rendre impossible le fait qu'on tue des PNJ importants : vouloir la liberté des supervisés n'empêche pas de poser des limites.

Et il en va de même pour le monde de l'entreprise.

25 <https://www.hacking-social.com/2015/05/12/changer-les-systemes-la-gamification-de-leducation-avec-quest-to-learn/>

À FAVI, entreprise où le mode de management est très particulier (autogouvernance, ou modèle opale selon la taxonomie de Frederic Laloux, j'y verrais plus chez FAVI une forme de léger paternalisme mais très libertaire et non libertarien) un ouvrier sur la chaîne avait décidé de faire le tour du monde pour récolter le maximum d'informations et d'innovations pour l'entreprise. Les personnes y compris le directeur leur ont laissé exécuter son projet, cette activité qu'il a inventée perdure depuis tant elle apporte à l'entreprise et parce que l'ouvrier y est heureux. Ce « laisser prendre des décisions » ne peut pas se faire si le chef se sent supérieur aux ouvriers, et clairement le directeur de FAVI a pu établir un management réellement basé sur la liberté parce qu'il a confiance en l'humain et est conscient du peu d'importance des fonctions hiérarchiques comparées aux fonctions productives. L'une des premières choses qu'il a faites a été de supprimer le cadre autoritaire (la pointeuse, les postes de contremaître, le cadenas sur les stocks...), il a libéré l'information (il partage toutes les données de l'entreprise avec tous) et dit se retenir d'intervenir.

« Avec humilité laissons faire ceux qui font et qui savent, apportons leur assistance, s'ils le réclament, mais seulement s'ils le réclament. Quand nous bricolons ou jardinons, nous aurions horreur d'avoir en permanence quelqu'un sur le dos pour dire comment faire, par contre nous apprécions devant le puzzle d'une boîte de vitesse de moto ouverte, d'avoir un copain que l'on peut appeler pour nous préciser si la rondelle va avant ou

après le baladeur. Il en est de même pour chacun dans son travail. »²⁶

Zobrist parle de liberté du « comment » :

« La seule façon de rendre l'opérateur auteur au quotidien de ses actes est de lui donner la liberté du Comment, dans le cadre de valeurs tout à la fois strictes, mais qui ménagent des espaces de liberté »²⁷

L'absence de distractions

L'expérience optimale est une concentration parfaitement efficace, extrêmement intense. En cela la moindre distraction peut la détruire. Mais lorsque Mihaly Csikszentmihalyi nous parle de distractions, il ne s'agit pas que l'individu soit attiré par les divertissements, les loisirs, son fil twitter ou facebook, mais de distractions venant directement de l'environnement social :

◆ **À éviter, la distraction « menace à l'ego »** : lors d'une étude via ESM sur des élèves que nous avons déjà abordés dans les chapitres précédents, il a été observé qu'un élève après avoir reçu la remarque « c'était une réponse stupide », par un

²⁶FAVI management, J.F Zobrist
<http://www.favi.com/management/>

²⁷ FAVI management, J.F Zobrist
<http://www.favi.com/management/>

de ces professeurs, a pensé toute la journée à ça, son humeur étant définitivement entachée, sa concentration pour toutes les autres matières bousillées. Mihaly Csikszentmihalyi rappelle que pour les enfants et les adolescents ce qui est le plus important est d'être accepté et respecté par les autres, ainsi après une atteinte à l'ego, ils ne pensent plus qu'à revenir dans la bonne opinion ou le respect des autres. Ainsi, faire en sorte qu'une personne se sente stupide est le meilleur moyen d'arrêter son apprentissage et empêcher tout embryon de flow.

◆ **À éviter, la distraction « éloge »** : là encore un professeur ou un superviseur qui ne cesserait de complimenter et mettre sur un piédestal l'individu est une distraction problématique pour le flow. L'expérience optimale nécessite d'être concentré sur l'activité, non sur son ego, la conscience de soi étant un frein important à la concentration. De plus, c'est probablement extrêmement injuste pour les autres personnes en présence, voire dangereux pour des ados (le phénomène du « chouchou », un élève chouchouté par le professeur va se faire agresser/harcéler par les autres qui veulent rétablir un équilibre qu'ils perçoivent comme injuste).

◆ **À éviter, l'interruption et le changement arbitraire des objectifs** : le flow est une plongée dans une activité, interrompre ce phénomène est non seulement assez irrationnel lorsque la visée de la structure est l'apprentissage (école) ou la productivité (travail), mais risque aussi de dégoûter l'individu de faire cette activité à ce moment-là. S'il ne peut pas la faire à

fond, pourquoi alors même la commencer si c'est pour en être frustré alors qu'il commence tout juste à y entrer ? Cette interruption n'est pas que directement sociale, Mihaly Csikszentmihalyi parle des horloges, des rythmes scolaires qui changent les objectifs toutes les heures (une heure de math, puis une heure d'histoire...) qui empêchent les élèves d'entrer vraiment dans une activité. Là encore la solution est de laisser tranquille l'individu, qu'importe les règles horaires de la structure : par exemple, Celine Alvarez laissait tout simplement les élèves faire leurs activités tant qu'ils le voulaient, même si c'était l'heure du regroupement. Elles les appelaient, ils n'entendaient pas tant ils étaient concentrés (un effet du flow) alors elle n'insistait pas. Ils finissaient par la rejoindre en regroupement. Idem pour la récréation, elle a été réduite à une seule récréation par journée, parce que les enfants ne voulaient pas y aller, préférant continuer leur activité.

Attention, il ne s'agit pas de supprimer les pauses, mais de trouver un moyen pour que l'individu puisse les faire à sa convenance. Et c'est tout à fait faisable même dans des environnements difficiles : quand je travaillais en restauration (dans une entreprise très humaine), avec mes supervisés on s'organisait ensemble pour les moments de pause, au jour le jour selon l'affluence ou les travaux du moment. On décidait cela ensemble, selon nos besoins, envies et les particularités du moment. Et même dans des moments où je n'avais pas à superviser, c'était toujours une décision collective où la voix du

chef n'était qu'une voix parmi d'autres, on avait toujours un mode de fonctionnement au plus horizontal possible et extrêmement flexible en fonction des événements et des besoins de chacun moment par moment.

◆ **À éviter, la distraction « Mettre le focus sur les résultats »** : c'est-à-dire tout le temps mettre en avant les récompenses extrinsèques lointaines, par exemple « *faire de la musique apporte de la renommée* » à quoi bon jouer de la musique si ce n'est pas pour le plaisir d'en jouer de la musique ? « *Faire telle étude t'apportera un travail bien rémunéré* », « avoir des bonnes notes te fera entrer dans telle école ». Ou au travail « *faire ceci t'apportera une prime ou une promotion* », tous ces « conseils » censés motiver l'élève ou le salarié, principalement guidé par la technique de la carotte, retirent à l'individu toute motivation intrinsèque qui aurait pu naître de l'activité, c'est-à-dire ce qui aurait amené à aimer telle matière parce qu'on aime cette matière, aimer travailler à telle activité parce qu'on aime cette activité. Et si la personne n'a pas perçu l'intérêt intrinsèque de l'activité, c'est l'empêcher d'essayer de percevoir ce qui est intéressant en soi dans l'activité. Il y a davantage à gagner, tant pour le superviseur que pour le supervisé, en disant par exemple « *faire de la musique te procura des sensations extraordinaires comme tu n'en as jamais perçu* » « *faire de l'Histoire va t'ouvrir de nouvelles perceptions sur le présent* » « *ce travail va te faire aimer les gens tant la solidarité y est à l'honneur* », etc. Encore une fois, penser au jeu vidéo permet de com-

prendre cette distinction : quand on joue, on ne le fait pas que pour devenir le héros de l'histoire, mais parce qu'on aime faire telle action, puis telle autre, découvrir telle nouveauté, etc. C'est vraiment du plaisir moment par moment, issu de quantité de petites choses qui nous plaisent.

◆ **À éviter, la distraction « contrôle »** : surveiller, contrôler, évaluer pour juger, tout cela s'oppose à la liberté du « comment » nécessaire au flow. L'individu ne peut pas vivre une expérience optimale si la menace du contrôle pèse trop sur lui. En cela, tant que l'école se basera sur les évaluations-jugements à très mauvais feed-back que sont les notes, la concentration ultime qu'est le flow sera entravée. Les élèves ont certes besoin d'informations sur leur maîtrise de l'activité/de la connaissance/de la compétence, mais le contrôle par l'évaluation est lié à une pression sociale telle que « *tu dois réussir pour ne pas être vu comme nul par les autres* » qu'ils soient parents, profs, élèves, mais « *pas trop sinon tu vas être rejeté* » ; et il se présente comme un classement social où, selon les âges et disciplines, il est de bon ton d'être dans une moyenne définie. Certains systèmes éducatifs fonctionnant par exemple par concours, rajoutent à des entraves supplémentaires au flow avec la compétition : le contrôle est précédé d'une grande pression sociale, puis par la peur du jugement, et par conséquent une stratégie logique se met en place « *pour gagner, il faut éliminer les autres* ». Ainsi naissent des comportements anti-altruistes que sont le refus de prêter ses cours aux absents

et mêmes amis à la fac, le vandalisme dans les bibliothèques universitaires (déchirer des chapitres importants dans livres à étudier) et cela engendre globalement une ambiance sociale déplorable. Est-ce vraiment représentatif de ce qu'on attend de la formation de futurs chercheurs et professionnels, de spécialistes de leur discipline, de voir le monde social comme en guerre et l'humain comme un loup contre d'autres loups ? Est-ce vraiment nécessaire au développement du génie, de la créativité, de la compétence ? N'a-t-on pas déjà assez collecté d'intelligence au service de la guerre, de l'écrasement, du machiavélisme, de la destruction ? Ne serait-ce il pas utile de travailler à user des disciplines pour la paix, paix au sens large et complexe ? Sachant qu'en plus, la destruction, la compétition, l'autoritarisme sont des modes simplistes, souvent médiocres en terme d'intelligence et de compétence : il y a plus de défis, de difficulté et donc de flow de haute qualité à chercher la paix. Cependant, oui cela demande plus de compétences, plus d'astuces, plus d'endurance, mais le gain en terme d'expérience optimale en vaut la chandelle.

Cette distraction du contrôle peut commencer à être évincée si le superviseur commence à se départir de la croyance que la nature humaine est mauvaise, que la vie est une jungle. Sans quoi il n'aura pas confiance en ses supervisés et donc ne leur laissera pas la moindre once de liberté. Je pense à titre personnel que tout le monde, et je me comprends dedans, a besoin de faire cet effort de déconstruction comme nous avons tous

baigné dans un environnement qui hait l'humain, le dédaigne, y compris quand l'humain est nous-même. Pas besoin d'ailleurs d'opter pour un « l'humain est bon » systématique, il s'agit juste de reconnaître que l'humain est capable de faire des choses dignes d'intérêt parfois, et que, peut-être, les environnements ont tout a gagné de susciter les facettes positives de l'humain et pas sa destructivité.

14. Et si les recherches sur le flow étaient reprises pour nous manipuler ?

Je ne vais pas faire de suspens, vous pouvez enlever le « et si » du titre : D Depuis que la psychologie trouve des savoirs sur le fonctionnement humain, ils sont d'abord repris par des personnes ou domaines qui exploitent ce fonctionnement pour servir leurs intérêts : le marketing, le management, la communication politique machiavélique.

Ces domaines pourraient être eux-mêmes « neutres » ou humanisants, mais force est de constater qu'ils sont employés pour contrôler la population, la mener à se soumettre directement ou indirectement à des intérêts qui les desservent, qui desservent souvent la planète (par exemple la consommation à outrance, travailler d'arrache-pied contre rien en retour ou presque, et travailler pour ces mêmes entreprises qui contribuent à tuer la planète, puis voter pour des gens qui n'ont que faire au fond des projets à long terme et se contentent de se soumettre aux lobbys).

Alors cela peut paraître un peu abusé comme discours, un peu trop radical ou simpliste, je le conçois. En ce cas je vous

conseille de lire « *propaganda* » de Bernays²⁸, vous découvrirez comment un seul homme, communiquant, « spin doctor²⁹ » a réussi des prouesses comme faire fumer toute une catégorie de la population qui n'avait pas cette habitude (c'est-à-dire les femmes), comment il a contribué à faire de la voiture, des bus et des cars, les principaux moyens de transport aux États-Unis en contrant le développement du Tram et du train. Et il s'agit juste d'un seul homme, un des premiers qui a eu l'intelligence de pomper les connaissances de son époque, soit la psychanalyse de son oncle : Sigmund Freud.

Alors oui, il est tout à fait raisonnable de penser que les études sur le flow, mais aussi celles sur l'autodétermination, seront reprises pour nous nuire, au nom de l'intérêt de quelques-uns. Et c'est d'ailleurs ce que l'on a vu dans le dossier sur la gamification³⁰, mot que j'emploie de moins en moins car après 3 ans de veille sur ce sujet, je découvre qu'il n'est employé que pour exploiter les personnes, ce terme n'appuie désormais que sur les aspects extrinsèques de la motivation, c'est-à-dire ceux qui nous poussent à adopter des comportements de pollueurs, mais aussi nous amènent à polluer notre vie, notre temps-libre, nos relations.

28 http://www.editions-zones.fr/spip.php?page=lyberplayer&id_article=21

29 <https://www.hacking-social.com/2014/09/29/devenez-plus-influent-avec-un-jeu-video/>

30 <https://www.hacking-social.com/2015/04/14/changer-les-systemes-la-gamification-partie-1/>

Pomper les savoirs sur le flow est très simple : il s'agit de penser en game designer, faire un environnement très plaisant, très amusant ou très attirant, et une fois que la personne est à fond dedans, lui « tirer » son jus discrètement : par exemple Duolingo il y a quelques années, sur PC et mobile, proposait une excellente application pour apprendre une langue au choix. C'était vraiment très bien conçu, prenant, et efficace pour apprendre. Mais un fois qu'on atteignait un certain niveau de compétence, duolingo proposait des exercices de traduction, qui paraissait d'ailleurs parfaitement logique dans le cadre d'un apprentissage.

C'était en fait du travail dissimulé : on travaillait là bénévolement à traduire des sites entiers, sans être vraiment prévenu de ce fait.

L'ethnocentrisme est basé sur une discrimination rigide et envahissante entre **endogroupe** [*groupe d'appartenance de l'individu, son sexe, son origine, sa culture, son pays, ses habitudes, etc.*] et **exogroupe** [*groupe auquel la personne n'appartient pas*] ; il y a des images stéréotypées négatives, des attitudes hostiles à l'égard de l'exogroupe et des images stéréotypées positives et des attitudes soumises à l'endogroupe.

Il y a une vision hiérarchique et autoritaire des interactions avec autrui ; l'endogroupe est considéré avec assurance comme **dominant** et l'exogroupe comme **subordonné**.

Etudes sur la personnalité autoritaire

Adorno et coll. 1950

Les sectes et groupements ethnocentriques (qui en viennent au terrorisme, comme par exemple des groupuscules d'extrême droite, Daesh, les Incels) agissent de la même manière

depuis très longtemps : ils créent un environnement où l'individu est chouchouté, reconnu, parfois il est considéré comme un héros en puissance, le groupe sectaire ou ethnocentrique lui promet un avenir de demi-dieu, de sauveur de l'humanité, d' élu, lui prête des qualités exceptionnelles. Face à cela, ils présentent une menace terrible à éliminer (les femmes, les occidentaux, les musulmans, les juifs, bref n'importe quel groupe conçu comme « étranger » ou « menaçant » face à leur idéologie). Les modes opératoires changent en fonction des sectes ou groupes, de leur style, de leurs idéologies, nous avons pris l'exemple de la scientologie ici, parce qu'elle est très similaire à un jeu sur bien des points. Mais ça pourrait être étudié dans d'autres groupes, y compris politique.

Arno Michaelis [@mylifeafterhate](https://twitter.com/mylifeafterhate) a vécu pendant 7 ans dans la haine au sein du mouvement "White power" avant de tout plaquer. Aujourd'hui, il raconte son histoire aux jeunes et se sert de son passé pour aider les autres. pic.twitter.com/xqZVMq9ka3

— Brut FR (@brutofficiel) [July 27, 2018](#)

Cette personne montre une espèce de flow à la haine, le KKK semble avoir structuré l'environnement pour répondre aux besoins des personnes (notamment la proximité sociale, le besoin de connexion avec autrui, le besoin d'appartenance à un groupe) et fait de la haine une activité à flow, la haine devenant comme une drogue.

Il est très difficile de s'opposer ou de quitter un environnement qui nous a chouchouté, qui apporte de grands avantages, dans lequel on a des amis, qui a des conditions exceptionnelles et pour lequel le travail apporte un réel flow. Et pourtant tout cela peut porter une finalité épouvantable. Si les sectes et les groupes ethnocentriques génèrent des addictions à des tâches épouvantables, ou arrivent à pousser les gens à se donner la mort, à tuer en masse (le terrorisme en général, qu'importe son idéologie, que ce soit religieux, politique ou sectaire comme l'attentat de Aum, qu'est ce que ça donnerait s'ils étaient encore plus malin dans la dissimulation de ces objectifs épouvantables ?

Je pense par exemple à des dystopies comme raconté dans « *le Cercle* » qui invente une société qui ressemble très fortement à Google et Facebook, avec des conditions de travail de rêve, un cadre formidable, un environnement social extrêmement soutenant, reconnaissant, un travail à flow et épique. Mais qui discrètement, avec un discours intelligent, amène les gens à tuer toute vie privée à un point extrême, avec joie et enthousiasme. Je ne fais pas de spoiler, mais le roman montre très bien les dérives très graves que ça peut engendrer (*même si le style d'écriture n'est pas son point fort*).

Alors même que je rédigeais mon premier article sur le flow, et d'ailleurs dès que je pense la moindre notion de psychologie, je réfléchis à la façon dont cela pourrait être exploité pour faire du mal aux gens, nuire à la planète, servir des intérêts dé-

vastateurs. Parfois même, je me suis dit qu'il ne fallait pas parler de telle ou telle chose parce que les seuls qui se serviraient immédiatement de cette connaissance seraient ceux qui veulent vendre plus, gagner plus, contrôler plus les autres, et que les bisounours (et ce n'est pas un terme péjoratif selon nous) comme nous le sommes, n'oseraient pas se servir de ces notions de peur de déranger, de peur de perdre en authenticité, de peur de prendre une place qu'ils sont trop humble pour tenter d'occuper. Et tout effort de partage serait dès lors profondément vain.

Fort heureusement, quantité de témoignages que nous recevons nous disent le contraire. Les altruistes, les non-égoïstes, les préoccupés de la planète et de l'avenir sur le long terme, se saisissent de ces notions, avec respect de l'humain, et cela a des conséquences merveilleuses.

Comment repérer et contrer ces environnements qui exploiteront le flow ?

♣ **En ayant le maximum d'informations.** Dans le milieu hacker, on nous a appris que l'information c'est le pouvoir, et ce n'est pas juste une citation pour se motiver, c'est factuel. Pour du hack « black hat » ou « grey hat » où il s'agirait de s'attaquer à une cible, plus on a d'informations sur elle, plus on sait où « taper » et plus c'est efficace. Ainsi, le pouvoir s'ob-

tient en ayant le plus d'informations possible, et ceux qui veulent conserver leur pouvoir ont tendance à cacher leurs informations. Ceux qui veulent manipuler ou exploiter vont cacher ces informations en mentant, en omettant d'autres informations. Par exemple, Duolingo présentait les traductions à faire comme un exercice parmi tant d'autres, il fallait vraiment fouiner ou lire entre les lignes pour deviner qu'on était devenu involontairement traducteur bénévole. La scientologie ne présente pas ses aspects extrêmes aux nouveaux adeptes, mais juste un aspect assez peu inquiétant de développement personnel, ce n'est que lorsque l'adepte est totalement sous emprise qu'elle lui délivre ses délires extraterrestres acquis à très haut prix. Les groupes ethnocentriques ne fomentent pas d'emblée des opérations terroristes ou des « solutions finales » génocidaires : tout cela est progressif.

♣ Ainsi, l'habitude à prendre est **d'être très curieux** de tout. Dans un nouveau boulot, cela peut consister à se renseigner à quoi notre travail sert exactement, où il va, par qui il passe, quelles seront ses finalités probables, et de garder continuellement ce questionnement. Dans mon imagination la plus tordue, je me disais qu'un employeur malsain pourrait sans doute employer des développeurs et leur faire développer des bouts de codes pour un projet d'apparence banale, mais qui servirait en fait au développement de robots tueurs.

♣ **Poser des questions** continuellement, s'intéresser à tout, y compris au travail de l'agent d'entretien, du secrétaire, du ser-

vice d'à côté... l'information c'est le pouvoir, plus vous en savez sur un environnement dans lequel vous exercez, mieux vous pourrez comprendre les finalités, la structure, et ainsi prendre en toute connaissance des décisions éclairées selon votre éthique. Le savoir n'est jamais acquis une bonne fois pour toutes, tout change, l'idéal c'est d'être naturellement curieux : le moindre changement attisera votre curiosité, donc vous investiguerez assez naturellement.

♣ Attention, être curieux et collecter de l'information, **ce n'est pas être parano**. Cette curiosité doit être guidée, je pense, par un réel plaisir de votre part à connaître, comprendre le monde dans lequel vous évoluez, non à chercher des complots dans les moindres gestes d'autrui contre votre personne ou contre votre groupe d'appartenance. L'information collectée peut être très positive, amusante, tendre, amener à plus de compassion, d'empathie. Concrètement, on est tous encore loin d'évoluer au quotidien dans des environnements type « *Le cercle* », et cette collecte d'infos finira sûrement par permettre de bien comprendre la structure dans laquelle vous évoluez. Et c'est un bienfait utile aussi.

Et même dans un environnement manipulant, il serait dommage pour votre humeur que ce soit fait uniquement dans un esprit de paranoïa, de haine, de colère. Il est important de collecter l'information positive, que ce soit celle qui consiste à connaître mieux ce collègue extrêmement sympa, ou encore à comprendre l'activité de tel autre, voire qu'ici peut naître des

événements positifs malgré les difficultés. Une bonne prise d'informations ne consiste pas à chercher continuellement d'où vient la menace.

Je me rappelle qu'un jour, alors que nous faisons avec Gull la course à Ikea pour trouver au plus vite l'objet voulu et partir au plus vite, un inconnu nous a alpagués avec un grand sourire et bonne humeur alors que nous prenions un raccourci secret : « *hé vous ne jouez pas le jeu, vous trichez !* ». Ça m'a beaucoup marqué, je n'avais à l'époque pas bien saisi la dimension gamifiée d'Ikea, dont le parcours imposé est conçu comme du level design par des game designers :

En fait, qu'on cherche à hacker un système manipulant en cherchant des informations sur ces failles (ici les raccourcis volontairement bien cachés) ou qu'on cherche un système sans le hacker, mais fort informé de ce qui se tramait (l'homme suivait le parcours, mais il était tout à fait conscient de la dimension gamifiée, de la manipulation via le parcours, de la présence des raccourcis secrets...) ne fait pas beaucoup de différences : l'important est de savoir, d'être informé. Et on en revient à ce qui disait Mihaly Csikszentmihalyi, sur l'importance de l'attention également : pour être curieux, cela demande d'être attentif, donc pour avoir de l'information, il faut de l'attention à tout, surtout ce qui ne semble pas très visible.

♣ **Être attentif** ne demande rien de particulier en terme de connaissances, de savoirs, d'expériences. Cela demande juste

d'être là, présent dans le moment et d'ouvrir ses sens, écouter tout ce qui se passe sans discrimination de ce qui serait important ou non. Les manipulations fonctionnent parce qu'elles sont rapides et qu'elles exploitent l'inattention. Ainsi, j'ai souvent discuté avec des très jeunes, ou des personnes qui n'avaient vraiment aucune connaissance académique sur le sujet des manipulations, et qui pourtant savaient très très bien quand elles advenaient, comment, pourquoi et que faire pour les contrer. Que ce soit les petites manipulations du quotidien comme les grandes, les complexes et systémiques (par exemple, faire peur aux gens pour faire passer des lois qui cassent les libertés). Leur secret était qu'ils étaient des gens attentifs, à l'écoute de ce qu'ils vivaient moment par moment, y compris les toutes petites choses. J'en ai vu des introvertis, des extravertis, de toute personnalité et âge, de tout diplôme ou statut, de toute catégorie socioprofessionnelle. Je n'ai pas d'études là-dessus, si ce n'est qu'effectivement les études sur la pleine conscience qu'on a abordé dans un autre dossier montrent que ceux qui sont attentifs aux petites choses de la vie expriment beaucoup moins de biais et mettent plus de force à leur éthique.

Globalement, je pense qu'on a tous à apprendre ou réapprendre à être à l'écoute profonde des petits moments quotidiens, pas seulement pour éviter les manipulations, mais ne serait-ce que par bien-être.

♣ **En étant observateur** ; Cela recoupe les points précédents,

à savoir la curiosité, la quête d'informations, et l'attention en mode pleine présence. *Est ce qu'il y a des bons feedbacks ici ? En quoi ces feedback sont si mauvais ? Est-ce que cette personne semble en flow ? Quels sont les objectifs ? Est-ce que l'espace de l'activité nous renvoie un feedback ? Quel sentiments, comportements, attitude cela génère chez moi ou les autres ?* Le brainstorming peut aider à trouver des questions à se poser, mais pour l'observation pas besoin de l'emmener forcément avec soi, ça cantonnerait trop les observations à un schéma défini, or le but ici est de se nourrir de toutes les informations et phénomènes qui peuvent advenir. Et rapidement ça peut être passionnant, même dans des lieux banaux comme les supermarchés, les administrations, les salles d'attente, les arrêts de bus, etc. On prend le point de vue du « designer », un peu comme on observerait un jeu pour comprendre comment il construit et les effets qu'il produit, qu'ils soient bons ou mauvais. Il ne s'agit pas de juger, il ne s'agit pas de ce jeu que j'ai vu dans certains jobs où mes collègues juger le physique des clients ou leur comportement. On observe là les mécanismes de la situation, les causes, les effets, les phénomènes, sans juger, c'est plus de l'ordre du constat et de voir ensuite si on souhaite/peut exporter les phénomènes intéressants ou éviter ceux qui causent de la souffrance. Quand on peut observer (ce n'est pas possible tout le temps, parfois on est trop pressé, pas assez disponible mentalement parce qu'on est surmené par d'autres tâches), les manipulations sont très claires : par exemple on sent l'odeur forte des melons dans le supermarché

et un rapide coup d'œil peut nous permettre de repérer le diffuseur causant l'odeur.

J'ai voulu faire ce dossier avec un maximum d'engagement dans le sujet, ainsi j'ai décidé de noter tout ce que je croisais au quotidien qui pourrait avoir un effet sur le flow ou qui pourrait engendrer un anti flow.

Je me suis beaucoup interrogé sur la notion de feedback notamment, je voulais garder une trace de tous les feedbacks que je croisais IRL qui avaient un gros pouvoir sur le comportement des gens et sur le mien, sur l'humeur, sur l'organisation sociale, l'efficacité de l'activité ou non. C'est devenu un vrai jeu que de traquer les feedbacks, bons ou mauvais. Ainsi, en vrac, j'ai vu dans mon quotidien que l'affichage numérique des bus était un feedback plutôt agréable mais qu'il devenait épouvantable s'il affichait des informations erronées (les personnes pouvant devenir confuses, énervées...), que le bruit très particulier des poubelles à mon travail était une source de motivation intrinsèque pour mes collègues de travail surtout ceux qui par ailleurs faisait de la musique, qu'un certain type de café à préparer était le summum du « juiciness effect » IRL pour une collègue : D, que des travaux bruyants près d'un dentiste était un feedback à éviter parce qu'on peut croire que ce bruit atroce venait du cabinet, que parfois certaines personnes IRL pouvaient changer radicalement d'attitude passant de la colère à la compassion si on ne réagissait pas du tout (j'ai appliqué sans le vouloir le « don't feed the troll » IRL par

hasard, en fait c'était juste parce que j'étais trop crevée pour en tenir compte), que tel conducteur du bus avait donné des buts très engagés à sa pratique (il cherchait des solutions pour ne pas faire payer de ticket à ma fille sans que je n'aie rien demandé, il intervenait très intelligemment pour qu'une personne âgée trouve une place confortable), que tel agent de sécurité exceptionnel s'était comporté comme un médecin extrêmement respectueux et bienveillant lors d'un contrôle, qu'au contraire des agents de sécurité complètement plongés dans leur rôle (et stéréotype) vivaient un moment pénible tant pour eux que pour les gens, qu'on pouvait employer des cartons usagés pour se protéger de la surveillance intrusive (longue histoire : D), que les saletés dans la rue étaient plus due au vent et à l'« œuvre » des goélands que des gens, etc.

Comme vous le voyez, ça a vite dérivé à noter des choses qui allaient bien au-delà de la recherche de bon ou mauvais feedback. Ne serait-ce que me dire « notons tout ce qui est intéressant et lié au flow » que je croiserais m'a ouvert la perception et l'attention à quantité de choses étonnantes, surprenantes, marrantes, et m'a fait complètement dédramatiser les choses pénibles puisque de toute manière je savais que ça serait quand même utile à observer.

Plus encore, je crois qu'il y a là un effet d'heuristique de disponibilité positif à cela : l'heuristique de disponibilité, c'est qu'on va penser que telle chose a plus de probabilité d'arriver parce qu'on a plus d'images en tête de cela. Par exemple, on

croit généralement que l'avion est un moyen de transport risqué parce que les médias les rapportent plus souvent que les accidents de voiture, or on a beaucoup plus de risques en voiture. Eh bien là, on va volontairement se faire une heuristique des mécanismes de flow.

Chercher les mécanismes de flow ou d'antiflow nous permet de constater que c'est plus courant qu'on ne l'imagine, et plus facile à mettre en œuvre. Même les exemples extrêmement négatifs sont instructeurs car à prendre en « contre-exemple », on ne refera pas la même chose sachant l'expérience que cela génère.

Prenons l'exemple d'un service hospitalier de dentiste que j'ai consulté plusieurs fois.

Une première fois, un matin réservé aux rendez-vous, je n'ai absolument pas eu de mal à me repérer ni comprendre l'espace, j'ai suivi un parcours parfaitement logique et sensé, passant du secrétariat à la salle d'attente où nous étions 3, attendant peu dans une petite salle fournie en magazines, puis la dentiste est venue me chercher pour rejoindre un des cabinets lui aussi tout à fait classique. Rien à dire de spécial, excepté que je trouvais étrange qu'il soit collé dans toutes les pièces des affiches appelant à la courtoisie et à ne pas agresser ou insulter les soignants.

Une autre fois, j'y suis allée en urgence, sans rendez-vous. La salle d'attente était remplie, l'ambiance en conséquence assez

étouffante. Le couloir qui le juxtaposait résonnait sans cesse des allers et retours constants du personnel médical, mettant en alerte à chaque instant les patients qui s'attendaient à ce qu'on vienne les chercher. Les personnes n'étaient pas appelées dans l'ordre de leur arrivée, on ne comprenait rien à « quand ce serait notre tour » (objectifs non clairs). La salle voisine semblait être la salle de pause, ainsi pendant les heures de notre attente, nous entendions le personnel soignant rire à forts éclats, parler vivement au point presque de pouvoir suivre les discussions (qui parlaient de patients, parfois de façon moqueuse, un feedback très humiliant). Les patients n'osaient pas quitter la salle d'attente de peur de perdre leur tour, quand bien même ce serait pour aller aux toilettes ou prendre un peu l'air. Toutes les personnes présentes ont attendu des heures, main sur le visage, car contraintes par la souffrance sans doute de leurs rages de dents, supportant un feedback sonore qui littéralement disait « *j'en ai rien à foutre de toi, je suis en pause, je rigole, ou j'ai autre chose à faire dans une autre pièce* ». Alors oui, une personne au bout de trois heures d'attentea commencé à s'énerver face à ces feedbacks, face à l'impossibilité de répondre à ses besoins d'aller aux toilettes, de fumer une cigarette, de boire un café ou de manger. À cela, il fallait ajouter la douleur et le manque d'information concernant l'avancée de sa prise en charge. Je trouve même assez exceptionnelle la patience et le calme des personnes ce jour-là, alors que les conditions étaient éprouvantes et globalement dédaigneuses de notre sort.

Qu'on soit clair, je n'accuse pas le personnel soignant, mais plutôt la conception de cet environnement : il aurait fallu que la salle de pause soit mieux insonorisée, loin de la salle d'attente ; il aurait fallu une information concernant le temps d'attente et l'ordre où les personnes seraient reçues ; il aurait fallu permettre aux personnes de sortir pour assouvir leurs besoins sans qu'elles risquent de louper le médecin ; il aurait fallu que la salle d'attente ne soit pas dans un lieu de passage, où chaque médecin vu à travers la porte vitrée met le patient qui attend en état de vigilance, d'espoir d'être soigné. Les comportements d'énervement des patients auraient pu être largement baissés en éloignant les mauvais feedbacks, en les remplaçant par des feedbacks informationnels, en permettant aux personnes de prendre soin d'elles-mêmes, en augmentant le nombre de personnels soignants pour diminuer l'attente. Non seulement cela aurait aidé les patients, mais également le personnel. Le poster à l'injonction « calmez-vous » ne servait définitivement à rien si ce n'est pousser encore plus les personnes à s'énerver davantage y voyant un doigt accusateur les prenant pour des irresponsables. À noter qu'heureusement, bien que je n'ai pu observer l'intérieur, il y a eu des grands travaux dans ce lieu, ils devaient être conscients de cette mauvaise conception.

♣ **En étant autodéterminé, donc en ayant une forte éthique personnelle non dogmatique**

L'autodétermination, c'est être guidé par une motivation in-

trinsèque, une orientation autonome (on choisit au quotidien selon nos valeurs, désirs, motivations, éthique...), par des motivations extrinsèques intégrées (par exemple le code de la route qui, bien qu'imposé, on y a réfléchi, on a adopté ses valeurs et on est d'accord avec les règles pour des raisons diverses comme le bien vivre ensemble, la volonté d'éviter de faire du mal aux autres, etc.), par des buts intrinsèques (des buts de vie qui ne sont pas liés à la finalité de l'argent ou de la renommée, par exemple créer, agir pour améliorer le monde, etc.), et donc connaître un bien être (au sens littéral, c'est à dire que le bien-être pour Deci et Ryan, serait par exemple d'être complètement choqué par la vision d'une oppression sur un collègue, et le « mal-être » serait de ne rien ressentir devant la douleur d'autrui. Le bien-être n'est pas à comprendre comme un état de relaxation ou de bonheur béat).

Je pense sincèrement que c'est la meilleure des parades contre des manipulations de haut niveau, parce que l'autodéterminé a tout réfléchi de sa vie et continue de tout réfléchir, il possède son éthique, il s'est construit et continue consciemment à se construire. Par exemple, c'est une personne qui a profondément réfléchi sa sexualité et qui n'est pas hétérosexuelle par défaut, par norme, mais qui l'est (ou qui est bisexuelle ou homosexuelle) après avoir vraiment soupesé ses émotions et désirs ; c'est une personne qui a réfléchi à tous les standards pour décider ou non si elles les suivaient ; c'est une personne qui sait quels sont ses sentiments, ses émotions, sait les recon-

naître et décider sans être non plus à la merci de ceux-ci : c'est celui qui dit non en pleurant dans l'expérience de Milgram ; c'est celui qui, face à des tests de conformisme où tous se trompent, résiste à la facilité de se conformer et fait un effort coûteux en donnant son avis contraire à celui des autres ; c'est ceux qui, face à une loi, à une règle, à une prescription d'autorité, l'inspecte, la jauge, et si cela colle à leur éthique, la respecte tant que celle-ci lui semble valable. La personne autodéterminée est extrêmement flexible, complexe, et son attitude est surprenante, difficilement prévisible, elle ne suit pas un pattern, un modèle qu'on pourrait prédire. L'autodéterminé est rare, évidemment, mais je pense qu'on peut tous conquérir des petites parts d'autodétermination dans nos vies, petits à petits.

L'autodéterminé est très flexible et complexe, et j'emploie le mot éthique plutôt que morale pour cette raison, car l'autodéterminé n'est pas un dogme qu'il suit avec soumission. C'est une éthique personnelle, construite, libre qui s'adapte continuellement au quotidien, aux changements, qui n'est jamais fixée dans le marbre : par exemple, j'imagine qu'un pacifiste autodéterminé serait capable d'assommer (voire de tuer) un individu qui menace de tuer tout un groupe, parce que justement son pacifisme est profondément flexible, ce n'est pas un dogme rigide, il s'adapte aux circonstances. Voilà pourquoi je pense aussi qu'être autodéterminé est la meilleure des parades contre la manipulation : les manipulateurs calculent les com-

portements, se basent sur des modèles comportementaux fixes et prévisibles pour manipuler, alors que quelqu'un d'imprévisible et de surprenant n'est pas calculable. Il aura des comportements étonnants, décalés des standards qui noyauteront les stratégies, y compris d'agression je pense. Par exemple dans « *Non c'est non* »³¹, l'auteure rapporte qu'une femme s'entraînant à l'autodéfense s'est faite agressée dans la rue, un homme la menaçant au couteau. Elle a dit sans réfléchir « *mais, ce n'est pas dans la bonne main !* » parce qu'elle avait l'habitude de s'entraîner avec quelqu'un de droitier. L'agresseur a fui, décontenancé par cette remarque complètement hors sujet de ce qu'il avait imaginé.

Je pense également que les autodéterminés peuvent se surprendre eux-mêmes dans des situations inédites, et peut-être que leur éthique, face à un raz de marée situationnel, émotionnel, devient une forme de réflexe qui les poussent, sans qu'il n'y comprenne rien, à des actes héroïques. Je pense par exemple à un homme qui durant les attentats de Nice, et sans se l'expliquer, s'est mis en grave danger pour sauver les gens :

« Le 14 juillet 2016, Franck [Terrier] est là, sur la Promenade des Anglais. Le chef d'exploitation à l'aéroport de Nice, père de deux enfants de 17 et 20 ans, est venu assister au feu d'artifice avec sa femme. Le couple est descendu des quartiers

31 Excellent livre d'Irène Zeilinger, aux éditions Zones

ouest à scooter. En retard, ils ont finalement décidé d'aller manger une glace cours Saleya. Ils roulent à 60 km/h, quand les cris de la foule les alertent. À peine le temps de se retourner que le camion conduit par Mohamed Lahouaiej-Bouhlel les double « à fond », montant sur le trottoir, faisant valser les corps.

Sans réfléchir, Franck accélère et se lance à la poursuite du camion. « Au bout de 500 m, je freine et je dis à ma femme de descendre. Elle s'accroche à moi, à ma veste. Elle crie. Je lui dis de dégager. Elle descend. Je réaccélère à fond. Je suis focalisé sur la partie arrière du camion. À un moment, il ralentit boulevard Gambetta, je le double par la gauche. Je jette mon scooter sous les roues du camion. Ça ne l'arrête pas. Je cours après. J'arrive à monter sur le marchepied. Je casse la vitre. Je le frappe, encore et encore au visage. Il ne dit rien et braque son pistolet vers moi. Il s'enraye. Je continue à le frapper. Et là, j'entends le coup qui claque. Je ne suis pas touché, mais je tombe. Je me glisse sous le camion, en attendant que ça s'arrête. »³²

Il a été traumatisé par son acte qui s'est déroulé presque hors

³²<https://www.ouest-france.fr/societe/faits-divers/attentat-nice/attentat-de-nice-le-heros-au-scooter-panse-ses-plaies-5130142>

de lui :

« Syndrome crépusculaire », diagnostiquent les médecins. Franck se rend soudain compte que, depuis fin août, il vit comme un zombie. Il est là, sans être là. Il mange, il dort sans s'en rendre compte. Il a pris 10 kg. On lui explique qu'en deux minutes et demie, il a reçu « la charge émotionnelle de toute une vie ». Son corps a tenté de réagir comme il le pouvait, en enfouissant les souvenirs : il n'a pas pu commettre ce geste héroïque, insensé. Comment, lui qui ne pratique aucun sport de combat, n'est pas particulièrement amateur de film d'action, lui qui est même plutôt du genre à « s'évanouir à la vue d'une goutte de sang », aurait-il pu commettre une telle folie ?

À 50 ans, Franck se reconstruit. « Je suis juste quelqu'un de normal qui a fait quelque chose d'anormal. »³³

Je ne sais pas s'il est autodéterminé, ni ne connaît sa vie. On ne sait pas si c'est une éthique profonde qui l'a poussé à agir (apparemment pas son goût de l'action, qui est totalement absent). Il souffre de ce qui s'est passé, de son comportement qu'il ne comprend pas et seul lui et ses thérapeutes pourront l'aider à vivre tout ceci en paix. Mais si j'aborde cette histoire,

33 <https://www.ouest-france.fr/societe/faits-divers/attentat-nice/attentat-de-nice-le-heros-au-scooter-panse-ses-plaies-5130142>

c'est pour montrer que parfois, on a des comportements qu'on n'aurait jamais imaginé pouvoir avoir, et pourtant ils adviennent. Et ces comportements sont parfois héroïques et pas que biaisés, médiocres, violents comme les adeptes du grand méchant monde veulent nous en convaincre. Parfois on commet des actes de très grand altruisme sans y réfléchir, avec notre « système 1 » (notre système d'automatismes « irréflecti », nos pulsions liées aux émotions) si décrié/moqué par les économistes et certains psychologues y voyant là une faiblesse de nos cerveaux, un reliquat de notre primitivité. Et s'il n'y avait pas là des forces à comprendre plutôt qu'à accuser ?

Je reviendrais sur le sujet de l'autodétermination beaucoup plus longuement car ce sera le sujet du prochain livre. En attendant, vous pouvez jeter un œil ici.

Notre voyage sur le flow s'achève, car vous l'avez peut être deviné, ce dossier était à l'origine prévu comme une première partie du livre sur la liberté que j'écris actuellement. J'ai décidé de l'extirper du livre pour mieux me consacrer à fond sur la théorie de l'autodétermination (et aussi parce qu'un livre de plus de 500 pages ce n'est pas raisonnable : D), autodétermination qui a mon sens, couplée au flow (ainsi qu'à d'autres notions comme la non-allégeance par exemple, ou encore le plein fonctionnement de Rogers, la pleine conscience, et d'autres encore...), est une bombe à changement de paradigme, une base puissante qui vise un vrai bien être, et cela à tous les niveaux, même d'ordre politique, qui s'oppose avec

joie et vitalité aux mortifères modèles autoritaires et pseudo-libres.

N'hésitez pas à me partager par mail (hackingsocial@protonmail.com) ou en commentaire vos témoignages si vous veniez à utiliser les outils que l'on a proposé, y compris s'ils vous sont confus, inefficaces ou au contraire que vous avez trouvé des moyens de l'adapter en mieux. C'est un dossier qui se ferme, mais peut-être que ce n'était qu'un préliminaire à l'action, y compris pour nous, qui sait ce qui peut advenir et comment nous poursuivrons ce voyage avec le flow

Sources

- *Flow and the foundations of positive psychology*, **Mihaly Csikszentmihalyi**, ed Springer
- *Applications of flow in human development and education*, **Mihaly Csikszentmihalyi**, ed Springer
- *The Systems Model of Creativity*, **Mihaly Csikszentmihalyi**, ed Springer
- *Beyond boredom and anxiety, the experience of play in work and games*, **Mihaly Csikszentmihalyi**, ed Jossey-Bass Publishers
- *Psychological Selection and Optimal Experience Across Cultures, social empowerment through personal growth*, **Antonella Delle Fave, Fausto Massimini, Marta Bassi**, ed Springer
- *Vivre, la psychologie du bonheur*, **Mihaly Csikszentmihalyi**, ed Pocket
- *The flow manual, The manual for the flow scales*, **Sue Jackson, Bob Eklund, Andrew Martin**, ed Mind garden
- *Self-determination theory*, **Richard M. Ryan, Edward L. Deci**

- *The flow model of intrinsic motivation in chinese : cultural and personal moderators*, **Antonella Delle Fave**, ed Journal of Happiness Studies
- *Development and validation of a scale to measure optimal experience : the flow state scale*, **Susan A. Jackson, Herbert W. Marsh**
- *First-Aid Activities and Well-Being: The Experience of Professional and Volunteer Rescuers*, **Raffaella D. G. Sartori, Antonella Delle Fave**, ed Journal of social service research.
- *Assesing flow in physical activity : the flow state scale-2 and dispositional Flow Scale-2*, **Susan A. Jackson, Robert C.Eklund**