

# 1er cercle : Ce que j'aime

## Questions pour se connecter à ce que l'on aime

Quel sont mes lectures, mes séries et/ou mes films préférés ? Pourquoi ? Y a t-il des points communs ou un fil conducteur ?

Je dresse la liste de mes centres d'intérêts, mes passions, des sujets passionnants qui me font vibrer... Pourquoi ?

Qu'est-ce-qui pourrait faire que je me lève à 4 heures du matin avec le sourire et la motivation ? Pourquoi

Quelles activités ou états peuvent me faire perdre la notion du temps ?

# L'ÉTAT DE FLOW

L'état de flow est un état de concentration intense où l'individu se sent complètement absorbé par ce qu'il fait. C'est comme si le flot d'une rivière le portait presque sans effort vers l'objectif donné. Il perçoit alors cette activité comme particulièrement plaisante et atteint une productivité optimale.

Ce concept de flow a été énoncé pour la première fois par Mihály Csíkszentmihályi, (celui dont le nom est imprononçable), un professeur et chercheur en psychologie d'origine hongroise ayant émigré aux Etats-Unis. D'après Mihály, le flow est l'état le plus propice au bonheur

Dans cette zone où nous sommes complètement absorbés, nous nous sentons pleinement engagés et satisfaits de ce que nous faisons en pleine conscience.

C'est un état mental très puissant qui permet de se recentrer, de faire taire le bruit et d'ouvrir de nouvelles fenêtres de vie et d'énergie.

Cela éloigne notre conscience des problèmes de la vie quotidienne.

L'état de flow améliore l'estime de soi car on se sent moins prisonnier du jugement des autres et l'on ressent l'auto-satisfaction.

L'état de flow entraîne une distorsion du temps très agréable car cela nous soustrait à la tyrannie du planning imposé par l'extérieur.

Le flow se produit également lorsque les compétences d'une personne sont pleinement utilisées pour surmonter un défi qui est à peu près gérable. Il agit comme un aimant pour apprendre de nouvelles compétences face à des défis croissants. Si les défis sont trop faciles, on peut revenir à cet état de flow en les corsant. Si à l'inverse les défis sont trop difficiles, il est possible de revenir à l'état de flow en apprenant de nouvelles compétences qui réduiront la difficulté.

[Pour regarder le Ted X de Mihaly Csikszentmihalyi](#)

# DES APPLICATIONS ET EXEMPLES DE FLOW

Bien que les expériences de flow peuvent se produire dans la vie quotidienne, il existe des applications pratiques essentielles dans différents domaines comme l'éducation, le sport ou au travail.

**Dans l'éducation:** Effectuer une tâche qui dépasse légèrement le niveau de compétence actuel mais atteignable quand même engendre un léger stress qui peut aider à être en état de flow.

Ainsi, il a été remarqué que la méthode Montessori permettait aux élèves de vivre plus fréquemment cet état de flow et d'optimiser leur apprentissage.

**Dans le sport :** Tout comme dans l'éducation, s'engager dans une activité sportive ardue mais faisable permet à un individu d'expérimenter le flow. Il est souvent décrit comme "être dans la zone".

**Dans la musique :** Des recherches ont prouvé que des musiciens en état de flow amélioraient drastiquement leur performance comparé aux moments où ils n'étaient pas dans cet état mental. Cela se remarque par un état de détente des muscles, **une baisse de la tension artérielle et du rythme cardiaque.**

**Spiritualité :** On retrouve des références aux flow chez les pratiquants des religions orientales telles que l'Hindouisme ou le Bouddhisme qui parlent de dépasser la dualité entre soi-même et l'acte effectué. La méditation qui permet d'accéder à des niveaux plus profonds d'introspection.

**Au travail :** Le flow peut se produire par exemple lorsque des collaborateurs travaillent ensemble sur un même projet. Ou bien, pour un écrivain qui travaille sur une nouvelle. Faire de son mieux dans son travail, tout en contribuant à quelque chose d'au-delà de soi-même. Csikszentmihalyi insiste sur le fait qu'il faille attribuer selon la personnalité de chacun, des tâches motivantes et un peu ardue pour générer cet état de flow.

3 conditions sont nécessaires :

Le but des tâches à réaliser doit être clair pour l'individu.

Il faut qu'il y ait un retour immédiat sur la qualité du travail effectué pour motiver l'employé.

Il faut qu'il y ait un équilibre entre le challenge et le niveau de compétence demandé par les tâches.

Créer un environnement de travail qui permet de se concentrer sur une tâche et de vivre le flow, accroît donc largement le bonheur et le sentiment d'accomplissement des employés.