

Psychologie de l'expérience du Flow („flow-experience“ selon Csikszentmihalyi, 1975)

Définition:

Le Flow est la possibilité stimulante à partir de motifs intrinsèques, de poursuivre des objectifs clairs (faire l'expérience autotélique). L'expérience immédiate donne des conclusions sur la résolution de la tâche.

„On est son élément, on perd toute sensation de temps, on est complètement captivé... et quand on travaille à quelque chose et que l'on y a travaillé avec succès, on a le sentiment que c'est la seule forme d'expression“ (Csikszentmihalyi 1997 dans : Finding flow: The psychology of engagement with everyday life. New York: BasicBooks).

Le Flow signifie que quelqu'un „écloot dans son travail“, que l'on „ne peut pas le sortir de là“, que quelqu'un est „plongé“ dans sa tâche. (Flow ≠ kick, fun).

L'extase, aller aux frontières, ravissement esthétique, l'accord avec vouloir, penser, sentir.

État, dans lequel l'attention, la motivation et l'environnement se rencontrent dans une sorte d'harmonie productive. (→ psychologie de la motivation).

Dans de telles situations, la perception du temps est perdue, toute l'attention est accordée à ce qui se passe maintenant. Celui qui agit ne pense, ni à ses facultés resp. ses capacités qu'exige la réalisation de l'objectif, ni n'évalue l'objectif (phase d'action pré décisionnelle) ou la stratégie d'action ni même sa propre personne.

Exemple:

Exemple 1:

„Les muscles d'un nageur sont peut-être, lors de son plus mémorable concours, complètement tétanisés, ses poumons sont complètement gonflés et il est près de l'épuisement – et pourtant il garde de ce moment comme un des plus beaux souvenirs de sa vie“.

Exemple 2:

„L'athlète de pointe et l'artiste renommé connaissent l'état qui leur permet de réaliser leurs performances hors du commun... Dans cet état tout semble aller de soi. Cela se passe dans les moments de grande extase, alors quand ils oublient tout ce qui les entoure et qu'ils plongent dans l'immédiateté, qu'ils arrivent dans la „zone“, qu'ils vibrent dans le bon rythme et qu'ils prennent contact avec leur propre moi. ... De telles performances ne sont possibles que lorsqu'ils ne se posent pas de questions sur le « comment ». Ils ne se préoccupent pas, de leur résultat. La „routine“ de leur expérience s'occupe du résultat ...“

Exemple 3:

Le Flow intervient souvent dans l'exécution de sports, dans lesquels on « s'épanouit » et on les maîtrise, par exemple varappe, ski, voile ou encore les sports dits fun. La danse a une signification particulière en tant qu'activité Flow, car "danser est probablement la plus vieille et la plus significative, non seulement en raison de sa force d'attraction universelle mais aussi à cause de sa complexité potentielle" (cf. Csikszentmihalyi M. & I. (1995). Die aussergewöhnlicher Erfahrung im Alltag: die Psychologie des flow-Erlebnisses. Stuttgart: Klett-Cotta.).

Exemple 4:

Également en jouant de la musique, en faisant de la peinture ou en ayant de la joie à jouer, un homme peut éprouver un Flow intensif.

Exemple 5:

Csikszentmihalyi a par exemple conduit des interviews avec des joueurs d'échec de différents niveaux à propos de leur motivation : justement parce que le jeu d'échec est relativement complexe, il permet une grande variété de différentes expériences individuelles de Flow.

Exemple 6:

Un Flow avec une signification particulière est attribué également au kajak en torrent lors d'un degré de difficulté d'environ 3 à 6, car très souvent des pagayeurs couronnés de succès récupèrent après tout simplement des tours à briser le cou dans ce sport très exigeant. Une telle expérience vécue intervient cependant seulement lors de charges déterminées, et il est vrai quand le psyché et le corps sont sollicités au même niveau et que l'on se trouve mentalement quelque part entre peur et bonheur. L'état peut sauver la vie, car particulièrement beaucoup d'adrénaline et de sérotonine est libéré. Pour cette raison les informations sur l'environnement et les événements sont traités plus rapidement et exécutés plus rapidement. De plus une expérience de Flow reste toujours en mémoire de manière positive.

Exemple 7:

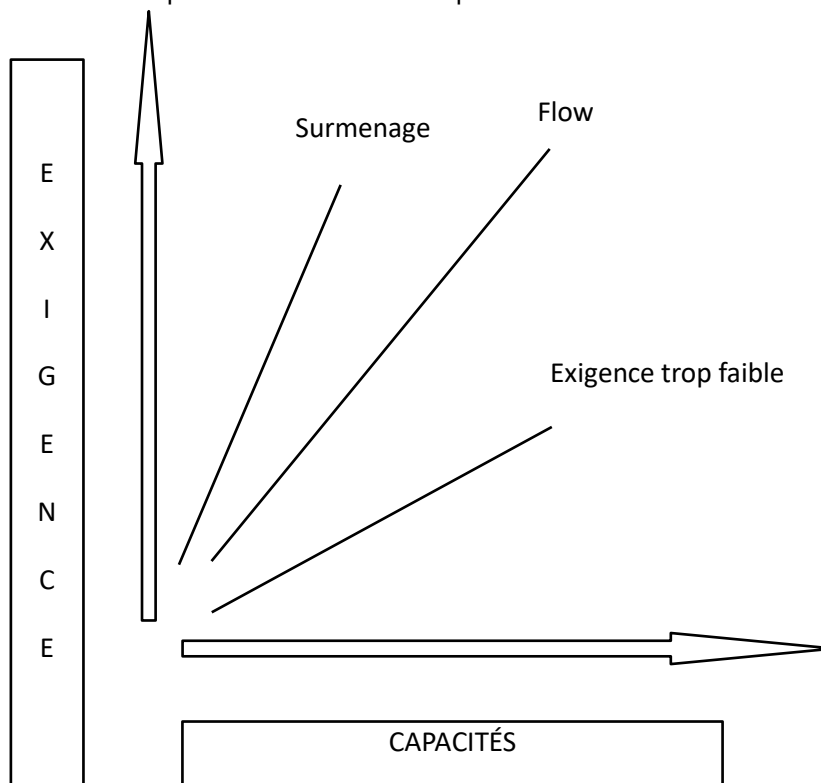
Des techniques méditatives peuvent également conduire à une expérience de Flow. Par exemple pratiquer le yoga avec tension et relâchement est particulièrement sensible. On ritualise une existence dans le moment.

Exemple 8: professions

Chasser, tisser et chirurgie : Csikszentmihalyi décrit cette expérience comme l'„immersion complète dans une activité autour de leur propre intérêt. L'Ego s'efface. Le temps passe rapidement. Un se résigne tout naturellement de ce qui précède. En même temps l'existence entière est incluse, ils épuisent leurs capacités de manière optimale“.

Un état de Flow potentiellement haut est possible par:

1. Une information en retour immédiate resp. un Feedback rapide (sensation de contrôle sur notre activité) ; pas nécessairement besoin de s'arrêter pour l'évaluation !
2. Orientation / direction claire vers l'objectif !
3. Concentration sur la tâche (pas de distraction avec des pensées relevant de la psychologie sociale „Qu'est-ce que les autres pensent de moi ? “, „Comment je m'en sort, si je fais ceci ou cela ?“ → Pas de distraction avec des approches psychologiques de motivation comme une orientation vers le succès ou l'insuccès ou un style d'attribution !
4. Un degré de difficulté adapté : au cas où vous travaillez à quelque chose qui est trop simple, vos pensées commencent à vagabonder. La concentration intellectuelle faiblit. La tâche est par contre trop difficile, intervient des peurs et des frustrations. → un équilibre fin entre sa propre capacité d'action et les possibilités d'action à disposition !



5. Pas d'efforts inutiles ou vouloir forcer les choses.

Prédisposition : l'investissement s'effectue (souvent) sous la forme d'une phase d'entraînement concentrée, dure¹ (énergie d'activation) → avec cela on est mûr pour effectuer la tâche (**stimulant par l'activité en soi** et non par l'effet !); Combinaison entre une activité précédente (efforts et exercices, pour pouvoir/avoir la permission d'expérimenter le Flow) et laisser aller (surprises dans les situations de Flow) → peut exclusivement créer les conditions cadre.

6. Euphorie (état d'extase et d'intemporalité) : l'activité a son but en soi (autotélique) → apprendre à se réjouir de l'activité immédiate !
7. Performance de pointe : L'état d'euphorie naît parce que tout le cerveau est intégré : le système limbique (émotions) et le système cortical (conscience et intelligence) sont dans un même état d'harmonie (vibrent avec la même fréquence). Dans cet état on a la sensation d'obtenir quelque chose, sans vraiment penser; la productivité atteint des niveaux pas imaginés.

¹Vgl. Aktivität des Leopold Mozart (hinführen; basics; skills) und das Flow-Erleben des Amadeus.