

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

Par [Michel Duquette](#) et [Bruno Bégin](#)

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

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

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

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

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

Qu'est ce que l'expérience optimale?

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

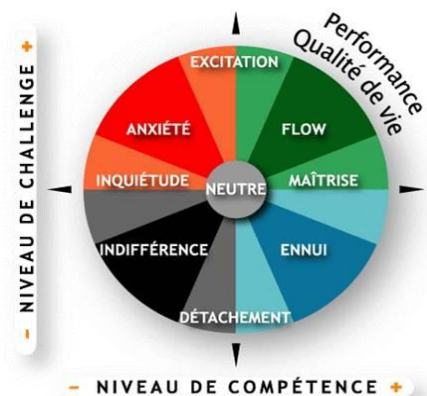
- Très motivée par l'activité elle-même
- A beaucoup d'énergie pour l'effectuer et est persévérante
- A confiance de réussir l'activité
- Ne voit pas le temps passer durant l'activité tellement elle en est passionnée
- N'a pas peur d'expérimenter et d'apprendre de nouvelle façon de faire
- Est créative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

Cet état se produit lorsque trois facteurs sont réunis :

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

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

Donc, en connaissant pleinement nos compétences clés (nous parlons ici bien sûr de compétences non-technique, c'est-à-dire non apprises lors de notre formation scolaire, ou autrement dit nos talents innées) et en nous fixant des défis conséquents avec ces compétences, nous sommes susceptibles d'augmenter la fréquence des moments de notre journée ou nous pouvons être dans un état émotif optimal et par le fait même améliorer nos chances de vivre mieux et sans stress tout en étant performant. Il est intéressant de constater que nous parlons d'émotions et n'avons pas besoin d'outils sophistiqués pour savoir si nous sommes sur la bonne voie. Une fois que l'on a intégré la notion du «Flow» c'est-à-dire une fois qu'on peut se « rappeler » un moment où on a déjà vécue une émotion de ce type, nous pouvons «savoir» intuitivement ce qui nous met dans cet état. En connaissant suffisamment nos talents, il est plus facile d'orienter notre vie professionnelle et personnelle de façon optimale. Nous pouvons plus facilement choisir où nous voulons mettre notre énergie d'une manière efficace au lieu de



*Inspiré du Modèle de Csikszentmihalyi, Massimini & Carli
© InterQualia

courir dans toutes les directions et se concentrer sur nos talents en acceptant par exemple de déléguer là où nous n'avons ni l'habileté ou la motivation pour le faire.

Pour en savoir d'avantage de façon générale, nous vous suggérons de vous procurer le livre de : Csikszentmihalyi «Vivre : la psychologie du bonheur; tr. Léandre Bouffard. Paris : R. Laffont, 2004. ISBN 2-221-10038-7».

Michel Duquette
ICIZEN (www.icizen.com)

Bruno Bégin
Conférencier professionnel (www.brunobegin.com)

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

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

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

Michel Duquette :

Michel Duquette est ingénieur diplômé de Polytechnique (Montréal). Ayant occupé des postes de gestionnaire senior au Mexique (Bombardier), en France (Alstom, AREVA) et plus récemment aux États-Unis (Dresser), il a récemment créé avec un partenaire français, une entreprise offrant des services au Québec et en France, dans le domaine du développement de la personne: ICIZEN

Étant un excellent communicateur, créatif, et particulièrement persévérant dans l'atteinte de ses objectifs, il avait donc en lui la graine de l'entrepreneursip qui ne demandait qu'un terrain propice pour croître.

De plus son expérience et ses compétences acquises dans le domaine de l'amélioration des performances, du coaching, de la formation ainsi que dans l'élaboration de stratégie et de plan d'action à court, moyen et long terme, représentent des atouts qu'il a sus transférer dans cette entreprise pour aider en particulier les professionnels désirant prendre un nouveau virage dans leur carrière et leur vie en général.

Bruno Bégin :

Conférencier professionnel et formateur réputé, Bruno possède une solide expertise en relation d'aide, en animation, en formation et en gestion conseil auprès d'entreprises et de clientèles diverses. Par son style inégalé, il anime depuis 15 ans des séminaires sur la motivation personnelle et la communication interpersonnelle.

Expert reconnu dans le domaine du développement personnel et professionnel, il s'intéresse particulièrement à la santé émotionnelle et son impact sur la vitalité et le rendement humain. Passionné par la vie et le potentiel extraordinaire des individus et convaincu que le plaisir, la communication et la motivation sont des moteurs de développement exceptionnels, il transmet sa passion tant aux individus qu'aux organisations.

Bruno se démarque par ses [conférences](#) dynamiques et vivifiantes. Il aborde le « Flow » et la santé émotionnelle sous un angle original agrémenté d'histoires et de métaphores percutantes ! Chaque conférence est personnalisée à son auditoire. Elles sont l'occasion pour vous d'entendre des histoires **inspirantes** et **stimulantes**. Une expérience inoubliable et des émotions à coup sûr !

Auteur du livre [Recueil d'actions vivifiantes](#), d'une série de 10 émissions télé de 30 minutes chacune abordant des sujets liés à la « **santé émotionnelle** » et de conférences sur cd audio telles que : « [Apprenez à déprimer efficacement](#) » et « [Mettez de la vie dans vos journées !](#) », il favorise la responsabilisation personnelle et contamine son auditoire par son énergie débordante lors de ses présentations. Les gens apprécient son originalité et son humour.

Diplômé de l'université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT) et de l'Université du Québec à Rimouski (UQAR), M. Bégin est titulaire d'une maîtrise en éducation et d'un baccalauréat en psychoéducation. Il est membre de l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation et des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec (OCCOPQ). Maître praticien en programmation neuro-linguistique (PNL), il utilise ses talents pour promouvoir la santé émotionnelle dans ses interventions tout en s'appuyant sur ses expériences cliniques accumulées au fil des ans