

Chapitre 6

LA THÉORIE DU FLUX. COMMENT LA MOTIVATION INTRINSÈQUE DONNE DU SENS À NOTRE VIE¹

Lecomte J. (2008). La théorie du flux ; Comment la motivation intrinsèque donne du sens à notre vie, in P. Carré et F. Fenouillet (dir.), *Traité de psychologie de la motivation*, Paris, Dunod, 107-124.

Mihaly Csikszentmihalyi, professeur émérite de psychologie à l'université de Claremont en Californie, a ainsi résumé l'esprit qui a présidé à l'ensemble de ses recherches scientifiques :

« Au cours des trente dernières années, mon travail a consisté à développer une phénoménologie systématique utilisant les outils des sciences sociales — psychologie et philosophie, essentiellement — pour tenter de répondre à la question : Que vaut la vie ? Et à une autre, plus pratique : Comment chaque individu peut-il se créer la meilleure vie possible ? » (Csikszentmihalyi, 2005).

1 SE SENTIR PORTÉ PAR LE FLUX

C'est dans ce cadre, qu'il a mené un vaste programme de recherches sur le flux (*flow*) ou expérience optimale, termes qui désignent l'état dans lequel se trouve un individu fortement engagé dans une activité pour elle-même (Csikszentmihalyi, 2004). Pourquoi avoir choisi ce mot ? Tout simplement parce que plusieurs des nombreux sujets qu'il a interviewés lui ont répondu qu'ils se sentaient alors comme portés par un flux.

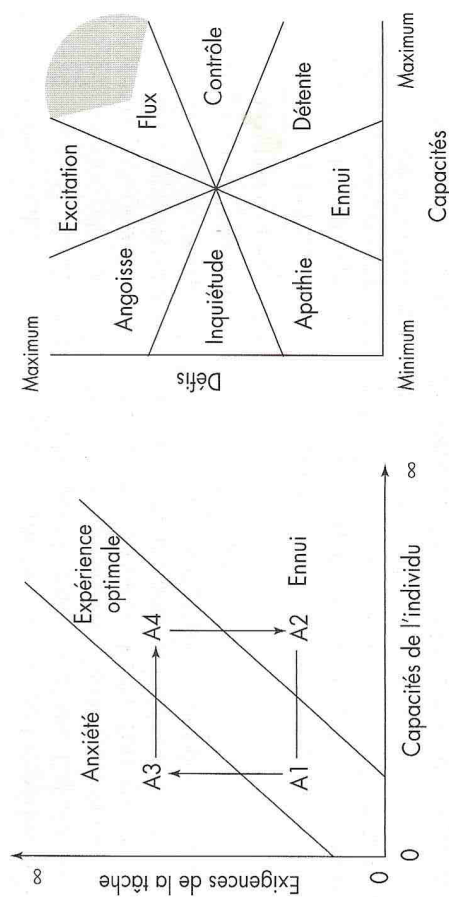
Par exemple, un compositeur, interrogé sur la façon dont il se sentait lorsqu'il écrivait avec aisance de la musique, a répondu :

« On est dans un état extatique à un tel point qu'on se sent comme si on n'existe presque plus. J'ai éprouvé cela à diverses reprises. Mes mains semblent détachées de moi-même, et je n'ai pas à intervenir dans ce qui est en train de se passer. Je suis simplement assis à observer, dans un état d'émerveillement. Et la musique jaillit d'elle-même, comme un flux » (Csikszentmihalyi, 1999).

Csikszentmihalyi peut d'ailleurs être assez lyrique lorsqu'il décrit cette expérience spécifique :

2 L'ADÉQUATION ENTRE LES EXIGENCES DE LA TÂCHE ET LA CAPACITÉ PERÇUE

Un aspect essentiel du flux est le lien existant entre les exigences d'une tâche et le sentiment que la personne a de pouvoir la réaliser. Cependant, un lecteur attentif des deux principaux ouvrages de Csikszentmihalyi sur le flux (tous deux traduits en français) risque d'être décontenancé par la présence de deux figures contradictoires (figures 6.1 et 6.2).



Figures 6.1 et 6.2

Deux représentations différentes du flux — ou expérience optimale — en relation avec d'autres états de la personne (Csikszentmihalyi, 2004, p. 89 ; Csikszentmihalyi, 2005, p. 43).

Ces deux figures sont cohérentes pour affirmer que la poursuite d'ambitions trop élevées par rapport aux capacités engendre de l'anxiété (quart nord-ouest des figures), tandis que le choix de buts trop faciles par rapport aux capacités entraîne de l'ennui (sud et sud-est).

Mais il y a une forte divergence entre les deux figures au sujet du flux. En effet :

- selon la première figure (1990), le flux (ou expérience optimale) se manifeste tout le long d'un large « couloir » (du sud-ouest au nord-est), lorsque les niveaux d'exigence imposés par la tâche et de capacités de l'individu pour accomplir celle-ci sont identiques, quels que soient ces niveaux (faible, moyen ou fort) ;
- en revanche, selon la seconde figure (1997), le flux n'apparaît que lorsque les niveaux d'exigences et de capacités sont élevés (quart nord-est) ; en

« Voilà ce que nous entendons par expérience optimale : c'est ce que ressent le navigateur quand le vent fouette son visage et que le bateau fend la mer — les voiles, la coque, le vent et la mer créent une harmonie qui vibre dans ses veines ; c'est ce qu'éprouve l'artiste peintre quand les couleurs s'organisent sur le canevas et qu'une nouvelle œuvre (une création) prend forme sous la main de son créateur ébahi ; c'est le sentiment d'un père (ou d'une mère) face au premier sourire de son enfant » (Csikszentmihalyi, 2004).

Une question essentielle pour Csikszentmihalyi était de savoir dans quelles circonstances le flux se manifeste. Il a d'abord obtenu des données par ces outils habituels que sont les interviews et les questionnaires. Mais, afin d'acquiescer une plus grande précision, il a développé une méthode particulièrement originale : « l'échantillonnage d'expérience vécue » (*experience sampling method*, ESM), qui permet d'obtenir des données sur les pensées, émotions et activités d'un individu en milieu naturel. Le sujet emmène partout avec lui un petit appareil qui lui envoie un petit signal sonore à différents moments aléatoires de la journée (de cinq à huit fois), et il inscrit son niveau de bien-être à cet instant ainsi que la situation dans laquelle il se trouve. Il est donc possible de mettre en relation les événements de sa vie et les émotions et pensées éprouvées à ces moments.

Les recherches réalisées sur le flux auprès de milliers de personnes interrogées par Csikszentmihalyi ou d'autres universitaires à travers le monde ont montré que l'expérience optimale est décrite de la même façon à l'occasion d'activités très différentes, par les femmes et les hommes, les jeunes et les moins jeunes, les gens de différentes conditions sociales et de différentes cultures. L'expérience intérieure peut être quasiment identique pour un joueur d'échecs en plein tournoi ou un alpiniste qui gravit la montagne, pour un vieux Coréen en méditation ou un jeune Américain qui fait de la moto avec sa bande.

Un mot de prudence, toutefois, avant d'aller plus loin : même si elle s'exprime généralement sous une forme positive, l'expérience optimale n'est pas un gage de vertu. Il est fort possible qu'Hitler et d'autres dictateurs éprouvaient un sentiment de flux lorsqu'ils réalisaient leurs entreprises mortifères. Csikszentmihalyi lui-même cite le cas d'Eichmann qui a calmement et méticuleusement organisé le transport de milliers de personnes vers les chambres à gaz, et pour qui les règles de la bureaucratie étaient sacrées. « Il a probablement éprouvé l'expérience optimale en préparant les horaires complexes des trains, en livrant le "stock" disponible à l'endroit prévu et transporté au moindre coût. [...] Le sens de sa vie lui était fourni par une institution fortement organisée ; rien d'autre n'importait » (Csikszentmihalyi, 2004). Le flux doit nécessairement être régulé par une vision éthique de l'action entreprise.

d'autres termes, il se manifeste lorsque les aptitudes d'une personne sont pleinement mises à contribution par l'exécution d'une tâche difficile mais réalisable. Il agit donc comme une incitation au dépassement. Inversement, en cas de faible niveau d'exigence et de capacités, c'est l'apathie qui a le plus de probabilité de survenir (quart sud-ouest).

Pourquoi une telle différence entre ces deux figures ? Il semble que ce soit une étude menée par Csikszentmihalyi et ses collaborateurs qui l'ait conduit à cette évolution. Lors de cette recherche, les auteurs ont demandé à quarante-sept adolescents italiens de mesurer les fluctuations de ce qu'ils éprouvaient, selon le niveau d'exigence des tâches et de sentiment de capacité à pouvoir les accomplir (Massimi, Csikszentmihalyi et Carli, 1987).

Des échelles en dix points ont évalué différents aspects de l'expérience et les compétences et défis perçus associés avec l'activité réalisée. Ces échelles rassemblaient quatre groupes d'items : des questions relatives aux émotions (heureux, gai, sociable, amical) ; à l'activation (alerte, actif, fort, excité) ; à l'efficacité cognitive (concentration, conscience non tournée vers soi-même — *unself consciousness* —, calme) ; à la motivation (desir de faire l'activité, contrôle de l'action, se sentir libre, être impliqué).

Les résultats sont très clairs :

- la situation de forte exigence et de forte capacité est positivement corrélée avec tous les items présentés ci-dessus, tout particulièrement la concentration, le sentiment de contrôle de l'action, l'impression d'être actif, impliqué, libre, excité, ouvert, calme, désireux d'accomplir la tâche ;
- inversement, la situation de faible exigence et de faible capacité est *négativement* corrélée avec tous les items présentés ci-dessus, tout particulièrement la concentration, le sentiment de contrôle de l'action, le sentiment d'être fort, actif, impliqué, excité, ouvert, désireux d'accomplir la tâche.

On se trouve donc devant deux états de la personne totalement opposés (contrairement à la figure 6.1), ce que Csikszentmihalyi et ses collaborateurs qualifient, dans la figure 6.2, de flux et d'apathie.

À titre d'illustrations, arrêtons-nous sur quelques-uns des différents états ressentis :

- *concentration* : elle est très forte lorsque l'exigence de la tâche est élevée, la situation la plus favorable étant celle à exigence élevée et capacité moyenne. Elle est faible lorsqu'il y a faible exigence ; plus la capacité est faible moins la concentration est élevée ;
- *sentiment de contrôle* : il est très bas en cas de faible capacité, quel que soit le niveau d'exigence ; la situation avec le moins de sentiment de contrôle est celle avec faible compétence et niveau moyen de défi ;
- *bonheur* : la situation la plus propice au bonheur est celle avec exigences et capacités élevées. Toutes les situations à faibles compétences sont inversement corrélées au bonheur, la pire situation étant celle avec défi moyen et faibles capacités ;

- *sentiment de force* : Toutes les situations à exigence élevée sont susceptibles de donner le sentiment d'être fort, la situation la plus favorable étant celle à exigence et compétences élevées. En cas de faibles compétences, plus l'exigence est basse, plus le niveau de se sentir fort est bas, ce qui est contre-intuitif ;
- *se sentir impliqué* : toutes les situations à exigence élevée sont susceptibles de donner le sentiment d'être impliqué, la situation la plus favorable étant celle à exigence élevée et faible capacité. Inversement, toutes les situations à faible exigence sont susceptibles de ne pas donner le sentiment d'être impliqué, la situation la moins favorable étant celle avec faibles exigences et compétences ;
- *desir de réaliser l'activité* : en cas de forte exigence, il n'y a desir de réaliser l'activité que lorsque la capacité est élevée ou moyenne. En cas de faible capacité, il n'y a pas de desir d'accomplir l'activité, quel que soit le niveau d'exigence.

Cette étude montre également que ce sont l'art ou les hobbies qui génèrent le plus souvent du flux chez ces jeunes, tandis que c'est la télévision qui génère le plus souvent de l'apathie ; ceci parmi une quinzaine d'activités (études scolaires, nourriture, transport, repos, sport, télévision, écouter de la musique, lecture, etc.). Enfin, elle nous présente les pourcentages respectifs du temps passé par les jeunes se situant dans chacune des situations, selon le degré d'exigence de la tâche et de capacité auto-estimée.

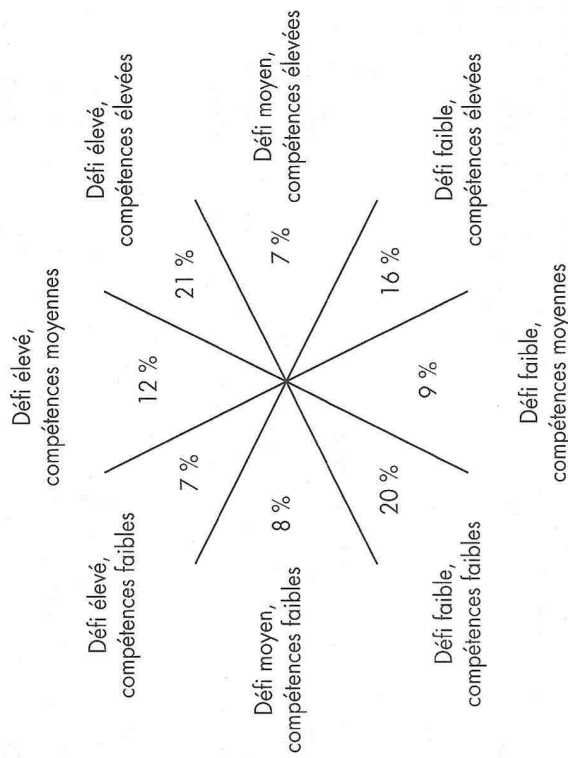


Figure 6.3

Pourcentages respectifs du temps passé par des jeunes, selon le degré d'exigence de la tâche et de capacité auto-estimée.

3 LES CARACTÉRISTIQUES DU FLUX

Les entretiens effectués par Csikszentmihalyi lui ont permis de décrire les caractéristiques du flux (Csikszentmihalyi, 2004).

La tâche entreprise est réalisable, mais constitue un défi et exige une aptitude particulière.

Csikszentmihalyi reconnaît que l'on peut éprouver une grande joie, une extase, déclenchée par une mélodie, un beau panorama ou toute autre chose ; cependant, affirme-t-il, « dans la grande majorité des cas, l'expérience optimale se produit quand une activité est dirigée vers un but et gouvernée par des règles, une activité qui représente une certaine difficulté (un défi), qui exige l'investissement d'énergie psychique et qui ne peut être réalisée sans les aptitudes requises ».

Comme nous l'avons vu précédemment, « l'expérience optimale survient lorsqu'il y a une correspondance adéquate entre les exigences de la tâche et les capacités de l'individu. [...] Cette correspondance adéquate entre les exigences de l'activité et les aptitudes de l'individu constitue la caractéristique la plus fondamentale de l'expérience optimale. Pour être plus précis, il faudrait dire que les exigences de la tâche doivent se situer tout juste au-dessus des aptitudes actuelles de l'individu, sinon, il n'y aurait pas de défi ».

L'individu se concentre pleinement sur ce qu'il fait, sans se laisser distraire.

Même si l'expérience optimale semble se produire facilement, ce n'est pas le cas, car elle requiert de la concentration, un grand effort physique ou une activité mentale disciplinée. Csikszentmihalyi cite à cet égard un poète et alpiniste :

« La mystique de l'escalade, c'est l'escalade. Vous arrivez au sommet et vous êtes enchanté, mais vous voudriez que l'ascension dure toujours. La justification de l'escalade, c'est l'escalade, comme la justification de la poésie, c'est l'écriture. Vous ne conquérez rien d'autre que vous-même. [...] Il n'y a pas de raison à l'escalade si ce n'est l'ascension elle-même ; c'est une communication avec soi-même. »

La cible visée est claire et l'activité en cours fournit une rétroaction immédiate.

L'individu peut s'engager totalement dans le flux car son objectif est clairement identifié et qu'il bénéficie d'une rétroaction immédiate. Le contenu de cette rétroaction est en lui-même peu important ; ce peut être l'endroit où un joueur de tennis envoie la balle ou la lumière d'espoir dans les yeux du patient à la fin d'un rendez-vous. L'information essentielle réside dans cette conclusion : « J'ai atteint mon but ! »

La personne exerce le contrôle sur ses actions.

La personne qui vit une expérience optimale ressent qu'elle maîtrise bien la situation, ce qui n'est pas le cas dans nombre d'autres moments de la vie quotidienne. Csikszentmihalyi, qui s'est notamment intéressé aux adeptes de sports à haut risque, souligne que ce qui est frappant chez eux, c'est que leur enchantement ne provient pas du danger lui-même, mais de l'aptitude à le minimiser. Ce n'est pas une sorte de frisson pathologique consistant à frôler la catastrophe qui les stimule, mais le sentiment d'être capable de maîtriser des situations potentiellement dangereuses.

La préoccupation de soi disparaît, mais, paradoxalement, le sens du soi est renforcé à la suite de l'expérience optimale.

Nous sommes souvent préoccupés de l'image que nous donnons de nous, aux autres et à nous-mêmes, tandis que le flux ne laisse pas de place à l'examen du soi. Csikszentmihalyi cite le témoignage d'un navigateur en solitaire : « On s'oublie soi-même, on oublie tout ; on ne voit plus que le balancement du bateau sur la mer, le jeu de la mer autour du bateau, laissant de côté tout ce qui n'est pas essentiel. »

Cependant, de façon paradoxale, le soi est généralement renforcé à la suite d'une expérience de flux, car l'individu a pu tirer profit au maximum de ses compétences et s'est même parfois enrichi de nouvelles aptitudes.

La perception de la durée est altérée.

Csikszentmihalyi confirme ce que Maslow avait déjà rapporté, à savoir que la plupart des gens qui font l'expérience du flux signalent une sensible modification de leur perception du temps ; celui-ci « passe » généralement plus vite lors d'une expérience intense, mais c'est parfois le contraire.

4 LE TRAVAIL : UNE SOURCE IMPORTANTE DE FLUX

L'expérience optimale résulte d'une interaction entre l'individu et la situation. En bref, toute activité peut engendrer le flux, mais certaines situations y sont plus propices que d'autres ; parallèlement, tout individu peut éprouver le flux, mais certaines personnes y sont plus sensibles que d'autres. Csikszentmihalyi parle à ce propos d'activités et de personnes « autotéliques », terme unissant deux mots grecs : *autos* (soi) et *telos* (but ou fin) (Csikszentmihalyi, 2004). Les activités créatives, la musique, le sport sont des sources typiques de flux. Mais il s'agit évidemment plus de tendances que d'une radicale dichotomie. Ainsi, la plupart de nos activités ne sont ni purement autotéliques ni purement « exotéliques » (faites pour des raisons externes), mais une combinaison des deux.

L'une des découvertes les plus surprenantes de Csikszentmihalyi et ses collaborateurs est que les gens ont environ trois fois plus de probabilité d'expérimenter le flux au travail que dans les loisirs, avec cependant des différences selon le type de fonction (Csikszentmihalyi, 2004 ; Csikszentmihalyi et Lefevre, 1989), comme le montre le tableau 6.1.

Tableau 6.1

Pourcentage de personnes indiquant la présence de l'expérience optimale (sur 4 800 réponses au cours d'une semaine).

	Travail	Loisirs
Directeurs	64 %	15 %
Cols-blancs	51 %	16 %
Cols-bleus	47 %	20 %
Ensemble	54 %	18 %

Pour les directeurs, les activités les plus susceptibles de contribuer au flux étaient de « parler de problèmes » et de « faire du travail administratif », bien que le travail administratif représentât une proportion encore plus importante des moments de non-flux. Pour les employés de bureau, la principale source de flux était d'écrire à l'ordinateur, et pour les ouvriers, c'était de réparer du matériel ou de travailler sur les ordinateurs.

Lorsque ces diverses personnes n'étaient pas au travail, leurs expériences de flux se ressemblaient beaucoup plus et provenaient surtout du fait de conduire et de parler avec les membres de leur famille ou avec leurs amis.

Le travail présente des caractéristiques particulièrement susceptibles de générer une sensation de flux. En effet, il est généralement accompagné d'un but et de règles claires ; il provoque une rétroaction immédiate : la satisfaction du devoir accompli ; il favorise la concentration et limite la distraction ; il donne un sentiment de contrôle et sa difficulté est (en principe) en rapport avec les capacités de celui qui l'accomplit. Pour beaucoup de gens, le reste de l'existence n'offre pas les mêmes possibilités. Quand ils sont chez eux, ils ont rarement un but bien défini, ils ignorent s'ils font bien ou mal ce qu'ils font, ils peuvent avoir le sentiment que leurs aptitudes sont sous-employées.

Cet effet positif est particulièrement bien mis en évidence par ce témoignage de Yazid Sabeg, 55 ans, président du conseil d'administration d'une société de nouvelles technologies :

« Le travail est [...] le plus formidable moyen d'autoréalisation et de libération de soi. Il n'y a pas de secret : les loisirs ne permettent pas un investissement et une implication aussi entière que la conduite d'un projet professionnel. Les loisirs procurent évidemment de la joie, de la détente, des sensations fortes ; mais la très haute satisfaction, le sentiment de l'enjeu n'y sont jamais aussi

forts que dans la conduite d'un travail, auquel on croit. Comme le travail permet d'acquérir un savoir-faire ou une expertise, il contribue à la définition de soi, à la construction d'une identité.

Ce qui donne un sens si fort et si complet au travail, c'est bien le sentiment de produire une œuvre — même à une échelle modeste — et d'en être responsable. Quand il donne à l'individu la possibilité de concevoir et d'organiser un projet, le travail permet de se désigner soi-même comme un auteur, et c'est cela qui est le plus gratifiant. [...] Le travail est donc la plus grande source de plaisir et le meilleur moyen de satisfaire son désir d'accomplissement » (Institut Manpower, 2006).

Les deux témoignages qui suivent montrent que ce sentiment de flux au travail peut se manifester dans des activités professionnelles très diverses :

Colette C, 54 ans, dirige une exploitation viticole avec son mari :

— Moi, j'aime ce métier-là. Pour moi, un des moments que j'aime beaucoup dans le travail des vignes c'est le moment du relevage, le mois où la vigne est en fleurs, en mai ou juin.

— C'est dur de relever pourtant...

— Non, c'est pas trop dur et puis, on a l'habitude ! On n'est pas des mauviettes. Quand les vignes elles poussent, tu les regardes avant qu'elles soient relevées, on dirait un feu d'artifice, ça explose. Ça part dans tous les sens, vrille en avant ou soit la tête recourbée, comme un nageur prêt à foncer là. J'trouve... c'est souple sous tes doigts, c'est en train de pousser, c'est de la matière vivante. C'est sensationnel, puis ça sent bon la vigne en fleurs et tout. Alors là pour les relevages, je laisse pas ma place ! J'y vais avec plaisir : il fait beau, il fait chaud. J'aime le travail des vignes. [...] J'aime tailler. J'aime... un pied de vigne, t'en as pas deux pareils, donc tu décides, comment tu vas le laisser, le... [...] Pour moi un pied de vigne, c'est un ami, c'est un enfant, qu'on doit élever, soigner et qui réagit en fonction de ce que tu lui donnes. Donc, moi, j'aime bien tailler. Les journées à tailler au milieu des vignes toute seule, je ne donnerais pas ma place » (Baudelot et Gollac, 2003).

Michel Chevalier, 62 ans, directeur de société : « J'ai le souvenir de m'être retrouvé dans la rue à 5 ou 6 heures du matin un dimanche, après avoir passé la nuit à écrire un article avec un ami. J'étais probablement très fatigué, mais je marchais très rapidement, avec des pas légers et assurés et avec le sentiment du travail bien fait. Et pourtant, qu'y avait-il d'important à co-écrire un article et pourquoi écrire toute la nuit plutôt que de faire cela petit à petit dans la journée et sur plusieurs semaines ? [...] En fait, ce qui nous avait vraiment plu, à tous les deux, c'est probablement l'effort que nous avions fourni ensemble et l'attention que nous avions dû fournir pour rester éveillés et qui nous avait donné une forme d'ivresse personnelle. [...] Je sais par expérience que ces périodes de travail intense me laissent des souvenirs de plénitude et de satisfaction plus grands que lorsque j'ai passé un jour à la campagne ou chez des amis. [...] Le travail est pour moi, une source de satisfaction et de dépassement de soi » (Institut Manpower, 2006).

Il y a cependant un paradoxe troublant puisque la plupart d'entre nous disons préférer les loisirs au travail, ce qu'ont d'ailleurs vérifié Csikszentmihalyi et ses collaborateurs. Lorsqu'ils demandent à des sujets : « Désirez-vous, en ce moment, faire quelque chose d'autre ? », ceux-ci répondent beaucoup plus souvent oui lorsqu'ils sont au travail que lorsqu'ils sont en loisirs.

Tel est donc le paradoxe, selon Csikszentmihalyi : « Au travail, les gens rencontrent des défis stimulants, se sentent heureux, créatifs et connaissent de grandes joies ; dans leur temps libre, ils utilisent peu leurs aptitudes, se sentent passifs et insatisfaits ; pourtant, ils voudraient travailler moins et avoir plus de loisirs » (Csikszentmihalyi, 2004).

Cet auteur propose trois explications possibles à cette situation :

- les gens semblent très influencés par le stéréotype fortement enraciné selon lequel le travail est supposé être non désirable. En décidant s'ils souhaitent travailler ou non, les gens jugent leurs désirs par des conventions sociales plus que par la réalité de leurs ressentis ;
 - il est difficile de maintenir longtemps un haut niveau de défi et de concentration, de sorte qu'il faut récupérer, ne rien faire ou réaliser des activités peu exigeantes. Cependant, fait remarquer Csikszentmihalyi, nombreuses sont les personnes pour lesquelles, la distinction travail-loisirs semble quasi inexistante (pas seulement chez les cadres) ;
 - lorsque le travailleur a l'impression d'investir son énergie contre son gré et/ou pour le profit de quelqu'un d'autre, il considère que cette énergie est perdue et que le temps consacré au travail est soustrait à sa vie. Dans ce contexte, l'expérience positive éprouvée momentanément au travail perd de sa valeur parce qu'elle ne contribue pas aux buts à long terme de l'individu.
- Les recherches de Csikszentmihalyi ont révélé trois principales sources d'insatisfaction liées au travail, le salaire n'entrant pas en ligne de compte :
- le manque de variété (provenant surtout des cols-bleus, aux prises avec des tâches routinières) ; pour y remédier, il faut changer d'emploi (ce qui est souvent impossible) ou changer sa façon de percevoir la tâche en y trouvant des défis ;
 - les conflits interpersonnels (principalement avec les patrons) ; ce problème peut être résolu par la discussion, l'ouverture et l'acquisition d'aptitudes de communication ;
 - l'épuisement, provoqué par les exigences de la tâche, le stress et le peu de temps libre (provenant surtout de ceux situés plus haut dans la hiérarchie) ; selon Csikszentmihalyi, le stress dépend beaucoup moins des conditions objectives (à moins qu'elles ne soient extrêmes) que de la pression que chacun se fait subir. Il y a des centaines de façons d'y remédier : meilleure organisation du travail, gestion adéquate de son temps, délégation des responsabilités, communication ouverte avec les pairs et les patrons, sans

parler des facteurs extérieurs à l'emploi : discipline de vie, loisirs adéquats, vie familiale équilibrée, exercice physique, etc.

5 LA PERSONNALITÉ DES INDIVIDUS AUTOTÉLIQUES

Les personnes autotéliques sont celles qui ont des expériences de flux relativement souvent, quelle que soit l'activité qu'elles font. La méthode ESM, décrite en début de cet article, a révélé que certaines personnes sont en situation de flux 70 % de leur temps et d'autres moins de 10 %. Csikszentmihalyi en a déduit logiquement que les premières sont plus autotéliques que les secondes. Selon lui, « l'individu autotélique n'a pas un grand besoin de possessions, de distractions, de confort, de pouvoir ou de célébrité, car presque tout ce qu'il fait l'enrichit intérieurement. Comme il expérimente le flux dans son travail, sa vie familiale, ses relations avec les autres, quand il mange et même quand il est seul et inactif, il est moins dépendant des récompenses extérieures qui motivent les autres à se satisfaire d'un quotidien routinier, vide de sens. Il est plus autonome, plus indépendant, parce qu'on ne le manipule pas facilement à coups de menaces ou de récompenses extérieures. En même temps, il est plus impliqué dans tout ce qui l'entoure parce qu'il est pleinement investi dans le courant de la vie » (Csikszentmihalyi, 2005).

Ainsi, les individus autotéliques sont moins préoccupés d'eux-mêmes et investissent plus d'énergie psychique dans leur rapport à la vie. Leur intérêt envers l'existence n'est pas seulement passif, contemplatif ; il implique une volonté de comprendre, voire de résoudre des problèmes. Linus Pauling, deux fois lauréat du prix Nobel, a déclaré, lors d'un entretien : « Je peux tout aussi bien dire que j'ai travaillé sans arrêt ou que je n'ai jamais travaillé » (Csikszentmihalyi, 2004).

Csikszentmihalyi souligne positivement la dualité des individus autotéliques, peut-être de manière trop idyllique :

« Ces personnes sont à la fois originales et méthodiques, indépendantes et responsables, entreprenantes et disciplinées, intuitives et rationnelles. De plus, elles marient une saine fierté de leur individualité et un intérêt authentique à l'endroit d'autrui. Il est plus facile de se situer à l'un ou l'autre pôle de ces dualités, mais c'est la synthèse de l'appareil antinomie de ces processus qui permet de connaître fréquemment et intensément l'expérience optimale tout en contribuant au mieux-être de l'humanité » (Csikszentmihalyi, 2004).

Dernière remarque à propos des personnes autotéliques : ce type de personnalité peut s'acquérir, en particulier au travers de l'éducation familiale.

Kevin Rathunde, un collègue de Csikszentmihalyi, a constaté que les adolescents qui ont connu certaines formes de relations avec leurs parents sont plus heureux, plus satisfaits et plus forts (dans la plupart des situations de la vie) que leurs pairs qui n'ont pas bénéficié de pareilles relations (Csikszentmihalyi, 2004).

Précisons toutefois qu'il s'agit là de résultats statistiques qui n'impliquent aucunement un déterminisme individuel ; les nombreux travaux sur la résilience ont mis à jour le potentiel présent chez toute personne, même celles ayant subi des traumatismes dans l'enfance.

Cinq éléments caractérisent un contexte familial favorisant l'expérience optimale :

- la clarté : l'enfant sait ce que ses parents attendent de lui ; les objectifs et les feedback ne sont pas ambigus ;
- l'intérêt : l'enfant perçoit que ses parents se préoccupent de ce qu'il fait et de ce qu'il ressent ;
- le choix : l'enfant sent qu'il a une gamme de possibilités parmi lesquelles il peut choisir, y compris celui de transgresser les règles (dans la mesure où il est prêt à en subir les conséquences) ;
- la confiance permettant à l'enfant de mettre de côté le bouclier de ses défenses, d'être moins préoccupé de lui-même, bref, d'être authentique et de s'impliquer dans ce qui l'intéresse ;
- le défi : les parents s'efforcent constamment de fournir des possibilités d'action de difficulté croissante à mesure que l'enfant grandit. Ce « contexte familial autotélique » fournit la base idéale pour vivre en bonne santé psychique, profiter de la vie et être heureux.

Or, si ces attitudes éducatives favorisent l'apparition du flux chez l'enfant, c'est tout simplement parce qu'elles sont celles de tout individu en situation d'expérience optimale : buts et règles clairs, rétroaction, sentiment de contrôle, concentration sur la tâche en cours, motivation et défi.

Un trait de personnalité particulièrement corrélé au flux est l'altruisme. Mihalyi Csikszentmihalyi et John D. Patton ont mené une étude auprès de huit cent cinquante-six adolescent(e)s nord-américains relative aux liens entre certaines valeurs et la présence plus ou moins forte de flux chez ces jeunes. Le résultat qui les a le plus impressionnés est la forte corrélation entre altruisme et flux (Csikszentmihalyi et Patton, 1997).

Les chercheurs ont utilisé la méthode d'échantillonnage d'expérience (ESM) afin d'obtenir une mesure dans la variation du flux, ainsi qu'un questionnaire d'altruisme.

La figure 6.4 montre que les adolescents très altruistes vivent nettement plus de moments de flux que ceux qui revendiquent cette valeur à un degré moindre, et ce, pour toutes les activités : maintien (manger, s'habiller, soins

hygiéniques, etc.), loisirs actifs, loisirs passifs, socialisation, travail scolaire et travail.

Altruisme

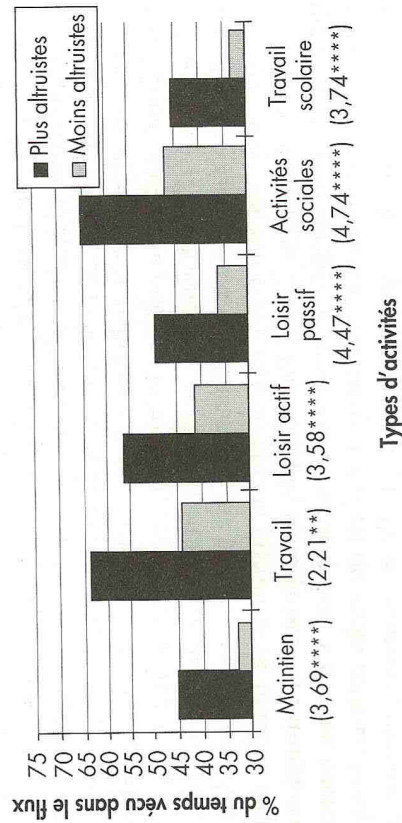


Figure 6.4

Comparaison du niveau de flux rapporté par les personnes qui se situent dans le quartile inférieur ou supérieur relativement à l'altruisme, lorsqu'elles sont engagées dans différents types d'activités.

Ces résultats sont corrélacionnels et ne permettent donc pas de savoir si certains adolescents font preuve d'un niveau élevé d'altruisme parce qu'ils éprouvent le flux ou, inversement, s'ils sont dans le flux parce qu'ils sont altruistes, ou encore s'il y a causalité réciproque. Mais Csikszentmihalyi et Patton penchent plutôt pour la seconde hypothèse (l'altruisme conduit au flux), en s'appuyant sur les résultats d'études antérieures. Ils font remarquer notamment que l'attention positive à autrui attire souvent un comportement réciproque plutôt que de l'indifférence, ce qui génère plus de sens et de joie à sa vie. Mais surtout, selon ces auteurs, la forte relation entre l'altruisme et le flux peut s'expliquer par la théorie de l'expérience optimale. Une jeune personne dont l'attention est surtout mobilisée vers le bien-être d'autrui se retrouve fréquemment dans des situations où les buts sont clairs et réalisables. De plus, une orientation altruiste est susceptible de lever l'obstacle le plus important à l'atteinte d'un état de flux, c'est-à-dire une trop grande attention sur l'ego et ses besoins. En dirigeant son énergie sur le bien-être des autres, un jeune homme ou une jeune fille se libère de cette préoccupation de l'ego qui sape tant d'énergie psychique. Plutôt que d'être mobilisée à s'observer et à se surveiller, une grande partie de l'énergie psychique se libère et se rend disponible à la poursuite des buts que la personne s'est fixée. Ceci caractérise un paradoxe de l'expérience optimale : « Ce n'est qu'en s'oubliant soi-même que le soi prend de l'ampleur. »

6 LE FLUX, UNE COMPOSANTE DU BONHEUR ?

En lisant attentivement les écrits de Csikszentmihalyi, on se trouve confronté à un autre paradoxe, mais qui ne l'est qu'en apparence. Cet auteur affirme d'une part que « la psychologie de l'expérience optimale porte sur le processus de la recherche du bonheur par la maîtrise de sa vie intérieure » (Csikszentmihalyi, 2004) et d'autre part que « plus que le bonheur, ce sont ces moments d'intense implication dans l'expérience vécue qui améliorent la qualité de la vie. Pendant une expérience flux, le bonheur n'existe pas, car pour le ressentir, il faut se concentrer sur son état intérieur, et cela distrairait de la tâche entreprise » (Csikszentmihalyi, 2005). Par exemple, un alpiniste, un chirurgien ou un musicien ne peuvent pas se permettre de se demander s'ils sont heureux pendant qu'ils accomplissent leur tâche. Ce n'est qu'après celle-ci, lorsque la personne revient sur ce qui s'est passé, qu'elle est heureuse, envahie par un sentiment de gratitude pour la qualité de ce qui vient d'être vécu. De plus, les expériences optimales ne sont pas nécessairement agréables au moment où elles se produisent, en raison des efforts qu'elles imposent à l'individu. Par exemple, écrit Csikszentmihalyi, un nageur peut avoir les muscles endoloris, les poumons brûlants et être écrasé de fatigue ; pourtant ces moments peuvent compter parmi les meilleurs de son existence. « L'expérience optimale que produisent ces instants donne un sentiment de maîtrise qui s'approche d'aussi près que l'on puisse l'imaginer de ce qu'on appelle le bonheur » (Csikszentmihalyi, 2004).

Le paradoxe commence à se dissiper lorsque nous comprenons que Csikszentmihalyi nous parle de deux types de situation susceptibles d'apporter deux satisfactions différentes (Csikszentmihalyi, 2005) :

- les plaisirs passifs (repos du corps, chaleur du soleil, relation paisible), qui sont des moments précieux, mais qui procurent un bonheur fragile qui dépend des conditions extérieures ;
- la satisfaction procurée par le flux, qui dépend surtout de nous et qui élargit notre expérience existentielle.

Le paradoxe disparaît complètement lorsque nous opérons clairement la distinction entre sens et bien-être (Lecomte, 2007). Les plaisirs passifs éphémères dont parle Csikszentmihalyi relèvent du bien-être, les satisfactions liées au flux relèvent du sens. Et ce n'est que lorsque les deux sont présents simultanément que l'individu éprouve un bonheur complet.

Soulignons pour finir que cette connaissance du flux peut faciliter une dynamique de changement chez l'individu, voire entraîner des effets thérapeutiques. Csikszentmihalyi fait remarquer que la figure 6.2 peut être à l'origine d'une évolution personnelle. Si un individu se trouve dans la portion « Excitation »

de cette figure, ce qu'il ressent n'est pas forcément désagréable puisqu'il se sent actif et impliqué ; cependant, il se sent peu en contrôle. S'il souhaite accéder à l'état de flux, il lui faut acquérir de nouvelles capacités. Si, inversement, une personne se situe plutôt dans le secteur « Contrôle », elle se sent forte et satisfaite, mais manque de concentration, d'implication et de la sensation de faire des choses importantes. Elle peut parvenir au flux en se fixant comme objectif de réaliser des tâches plus difficiles.

Quant à l'aspect thérapeutique, Csikszentmihalyi nous apprend que le personnel d'un hôpital psychiatrique utilise régulièrement l'ESM auprès des patients afin de mieux comprendre ce qu'ils pensent et ressentent émotionnellement pour pouvoir adapter leur traitement. Le processus de guérison d'une patiente est particulièrement instructif à cet égard : elle était hospitalisée depuis dix ans pour schizophrénie chronique et en manifestait les symptômes habituels (confusion mentale, absence d'affect, etc.). Pendant les deux semaines d'observation à l'aide de l'ESM, elle rapporta une humeur positive à deux reprises, au moment où elle prenait soin de ses ongles. L'équipe médicale a fait venir une manucure pour enseigner à la patiente les rudiments du métier. Celle-ci manifesta beaucoup d'intérêt et se mit rapidement à prendre soin des ongles des autres patients. Son état s'améliora de façon remarquable, au point qu'elle put réintégrer la communauté (sous surveillance) et ouvrit un petit salon de manucure. Un an plus tard, elle subvenait à ses besoins (Csikszentmihalyi, 2004).

Flux, motivation intrinsèque et expériences paroxystiques

Proximités et différences

Le flux est une expérience proche de la motivation intrinsèque d'une part (Csikszentmihalyi, 1990), et des expériences paroxystiques, décrites par Abraham Maslow, d'autre part (Massimi, Csikszentmihalyi et Carli, 1987), au point que Csikszentmihalyi a parfois affirmé qu'il s'agissait du même phénomène. Il existe pourtant certaines différences entre ces concepts.

Rappelons tout d'abord ce que sont les « expériences paroxystiques » (*peak experiences*), mises en évidence par Abraham Maslow, l'un des principaux représentants de la psychologie humaniste (Maslow, 1972). Celui-ci avait posé la question suivante à cent quatre-vingt-dix étudiant(e)s : « Pouvez-vous décrire et dire ce que vous pensez de la plus merveilleuse expérience de votre vie, au cours de laquelle vous avez pu éprouver un sentiment de plénitude et de ravissement ? » Ce qui l'a conduit à repérer les caractéristiques de ce qu'il a appelé les « expériences paroxystiques ». Entre autres, ces expériences constituent une fin en elles-mêmes et non un moyen ; la personne perd la notion du temps et de l'espace, comme si elle se trouvait transportée dans un autre monde où le temps peut se dilater ou au contraire passer très rapidement.

Selon Maslow, « les expériences paroxystiques, par leur survenue occasionnelle, peuvent rendre la vie digne d'être vécue. Elles donnent du sens à la vie, prouvent que la vie vaut d'être vécue. [...] Cela prouve à l'expérimentant qu'il y a des finalités dans le monde, qu'il y a des choses, des objets ou des expériences auxquels aspirer qui valent pour eux-mêmes. Ce qui constitue une réfutation de la proposition que la vie et l'existence n'ont pas de sens. En d'autres termes, les expériences paroxystiques sont une illustration concrète de l'affirmation que "la vie vaut d'être vécue" ou que "la vie a un sens" » (Maslow, 2004).

Malgré la grande proximité entre le flux et l'expérience paroxystique, un élément fondamental les distingue : selon Maslow, la volonté n'intervient pas dans l'expérience paroxystique (« On ne peut pas commander une expérience paroxystique ; elle arrive à la personne, c'est tout »), tandis que Csikszentmihalyi affirme que le flux est le produit d'une action délibérée de l'individu.

Quant à la distinction entre le flux et la motivation intrinsèque, elle semble résider essentiellement dans la notion de concentration personnelle. On peut fort bien être motivé intrinsèquement pour une activité qui requiert une faible concentration, alors que cet élément est essentiel dans la théorie du flux.

Une étude de Reed W. Larson, de l'université de l'Illinois, met clairement cela en évidence (Larson, 2000). Elle montre que la grande majorité du temps des adolescents se passe dans deux situations opposées. Lors du travail scolaire, ils expérimentent de la concentration et du défi, mais sans être motivés intrinsèquement ; inversement, dans la plupart des loisirs (par exemple en regardant la télévision et en interagissant avec leurs amis), ils éprouvent de la motivation intrinsèque, mais ne sont pas dans un contexte de concentration et de défi.

En revanche, certaines activités, à la fois volontaires et structurées, relèvent du flux selon Larson, car elles comportent à la fois de la motivation intrinsèque et de la concentration. Il s'agit par exemple du sport, des hobbies, de l'engagement dans une association.

Tableau 6.2
Catégorisation des activités d'adolescents en fonction du niveau de concentration et de motivation intrinsèque (d'après Larson, 2000).

	Faible	Fort
Fort		
Motivation	Relations amicales	FLUX Sport, arts, hobbies, engagement au sein d'une association
Intrinsèque		
Faible		Travail scolaire