

Harmat, L., Andersen, F. Ø, Ullén, F., Wright, J. et Sadlo, G. (dir.) (2016). *Flow experience: Empirical research and applications*. Basel, Suisse : Springer.

Flow experience est le résultat des travaux de l'*European Flow research Network* dont les membres se rencontrent annuellement depuis 2012. Les cinq rédacteurs ont regroupé 45 collègues européens de 12 pays pour la publication de cet ouvrage de 22 chapitres qui sont regroupés en 8 sections (voir le Tableau 1). On y trouve une vue d'ensemble des recherches récentes (surtout européennes) sur l'expérience optimale (*flow*), des orientations pour la recherche et des implications pour la pratique clinique. Cette anthologie d'études témoigne de la richesse et de la complexité du *flow*, concept proposé par Csikszentmihalyi¹ il y a presque cinq décennies, et des progrès réalisés en ce domaine.

Tableau 1
Flow experience : contenu*

Section I : Introduction	
1.- Delle Fave et Bassi	Flow et sélection psychologique
Section II : Flow, arts et sports	
2.- Araújo et Hein	Flow et pratique musicale.
3.- Chemi	Flow et création artistique
4.- Swann	Flow et sports
5.- Stoll et Pithan	Course, flow et cortex préfrontal
Section III : Flow et créativité	
6.- Cseh	Flow et création
7.- Järvillehto	Flow et intuition
8.- De Fraga et Moneta	Flow au travail
Section IV : Flow en éducation	
9.- Heutte <i>et al.</i>	Flow et apprentissage optimal
10.- Andersen	Flow et intérêt pour les sciences
11.- Freire <i>et al.</i>	Flow à l'adolescence
Section V : Flow dans la vie quotidienne	
12.- Bassi et Delle Fave	Flow et expérience quotidienne
13.- Wright	Flow, émotion et motivation
Section VI : Flow social	
14.- Boffi <i>et al.</i>	Psycho sociale du flow
15.- van den Hout <i>et al.</i>	Flow en groupe
16.- Triberti <i>et al.</i>	Flow et technologies nouvelles

1. Parmi les nombreuses publications de Csikszentmihalyi, signalons les plus souvent citées : celle de 1975 (rééditée en 2000) et celle de 1990 (traduite en français en 2004). On peut écouter et voir son *Ted talk* (2004) sur le site www.ted.com/talk/mihaly-csikszentmihalyi_on_flow

Tableau 1

Flow experience : contenu* (suite)

Section VII : Flow e personnalité	
17.- Ullen <i>et al.</i>	Flow et différences individuelles
18.- Mao <i>et al.</i>	Flow et identité
19.- Riva <i>et al.</i>	Flow en clinique
Section VIII : Flow et physiologie	
20.- Tozman et Pfeifer	Physiologie du flow
21.- Keller	Effets du flow, indices physio.
22.- Sadlo	Neurobiologie du flow

*Les titres de chapitre sont abrégés et adaptés.

LE CONTENU DE L'OUVRAGE

En introduction (section I, chap. 1), Delle Fave présente le concept de « sélection psychologique » qui implique la direction de l'attention – cette ressource limitée – qui force l'individu à focaliser sur un nombre restreint de stimuli extérieurs ou intérieurs à chaque instant. Cette sélection est basée sur les buts personnels, l'expérience subjective et le sens donné à certaines choses. Dans ce contexte, le flow contribue au développement de la personne (ses habiletés, par exemple) en influençant cette sélection vers certaines activités privilégiées. Il est entendu que le talent et l'effort influencent également cette expérience optimale.

Dans la section II sur les arts et les sports, les auteurs mettent en évidence l'importance des prérequis et des caractéristiques du flow identifiés par Csikszentmihalyi. Par exemple, l'autorégulation, la concentration et l'oubli de soi, la clarté du but, la motivation intrinsèque et un niveau d'excitation optimal, que ce soit pour les musiciens, les écrivains ou les athlètes professionnels.

La section III, sur la créativité et la productivité, reprend les thèmes fondamentaux du flow. Les chercheurs apportent quelques nuances à la théorie du flow, en particulier en ce qui a trait aux relations complexes entre créativité, affect, performance et flow. Il apparaît que le flow et l'intuition sont apparentés : « action intuitive » et « cognition en flow ». Au travail, le flow intense rend l'individu moins dépendant de facteurs externes, comme le soutien à l'autonomie.

En éducation (section IV), les résultats d'une étude longitudinale mettent en évidence l'importance de « l'absorption cognitive » comme caractéristique centrale du flow dans un contexte d'apprentissage. On y apprend que, dans une étude danoise, on a réussi à augmenter l'intérêt pour les sciences chez les écoliers de niveau secondaire en provoquant le

flow chez eux au moyen du *Future Learning Lab*, une approche plus active et plus souple. Une étude portugaise a démontré que les adolescents (9^e année) qui sont plus aptes à vivre le flow (personnalité « autotélique ») ont une motivation à long terme plus centrée sur l'école que ceux qui ne se caractérisent pas par ce type de personnalité.

Pour ce qui est du flow dans la vie quotidienne (section V), on a examiné une condition fondamentale du flow : la correspondance entre la perception des exigences de la tâche et de ses propres habiletés. Sur cette base, on a identifié huit « canaux » ou types d'expérience : excitation, flow, contrôle, relaxation, ennui, apathie, préoccupation, anxiété. Autant de types d'expérience qui correspondent à ceux identifiés par Csikszentmihalyi.

La section VI sur le flow social est particulièrement intéressante. Dans le domaine du flow en groupe (troupe de ballet, équipe sportive, *jam session* en jazz, etc.), les études ont identifié six précurseurs du flow : 1) un but commun, 2) des buts personnels orientés vers le but commun, 3) une intégration des habiletés, 4) une communication ouverte, 5) la sécurité psychologique relative à la performance où les risques non nécessaires sont éliminés, 6) un engagement mutuel et une responsabilité réciproque. Viennent ensuite les composantes du flow : 1) l'identité partagée qui constitue la raison d'être du groupe, 2) le sens de l'unité (*togetherness*), 3) la confiance mutuelle, 4) le sens du progrès collectif grâce à la coopération de chacun, 5) la focalisation holistique ou la conscience des membres pour réaliser l'ambition collective. Enfin, les conséquences du flow : 1) une meilleure performance, 2) une grande satisfaction ou enchantement, 3) le développement personnel et du groupe, 4) le désir de nouveaux défis. Pour illustrer cette théorie, voici des extraits de l'entrevue prolongée d'un musicien faisant partie d'un groupe des Pays-Bas qui a gagné plusieurs prix.

... Nous avons constaté que nous étions vraiment un *band* plus que nous le pensions. [...] Nous devons être présents et capturer le moment. [...] La volonté de mener le groupe à un plus haut niveau est plus important que le progrès individuel. Évidemment, il y a des « egos » dans le groupe, mais ils sont bien intégrés. Le tout est plus important que l'individu dans le groupe. [...] L'énergie de tous les différents membres produit des choses qui ne sont jamais arrivées auparavant. [...] L'ouverture, ... la spontanéité, la simplicité sont toutes très importantes. Il importe que chacun ne soit pas trop anxieux et soit prêt à s'abandonner (*surrender*) dans le moment présent (p. 240).

À la section VII, une étude effectuée auprès de 10 000 jumeaux suédois a permis d'identifier certaines différences individuelles. Les personnes qui ont une propension à vivre le flow se caractérisent par : la stabilité émotionnelle (névrotisme bas), l'extroversion, le fait d'être

agréable et consciencieux, l'ouverture à l'expérience, la compétence émotionnelle (basse alexithymie et faible schizotypie) et la motivation intrinsèque comme trait. Le flow n'est pas associé à l'intelligence ni au genre. Il est en corrélation positive avec l'identité personnelle et l'augmentation en âge.

Au chapitre 19 de cette même section, on rapporte des études portant sur les effets positifs du flow en clinique. Par exemple, à la suite d'une intervention de groupe centrée sur le flow auprès d'adolescents de 9^e année (huit séances de 90 minutes au rythme d'une par semaine), on a observé un progrès significatif (entre pré et post test) pour l'estime de soi, le bien-être psychologique et la satisfaction de vivre. Il est apparu, comme dans d'autres études, que le flow est une source importante de bien-être et de développement personnel.

En ce qui a trait à la physiologie et la neuropsychologie (section VIII), la recherche sur le flow a progressé au cours des cinq dernières années. Par exemple, on applique davantage de paradigmes expérimentaux, on utilise des instruments de mesure psychologiques et physiologiques plus sophistiqués, etc. Le chapitre 22 porte sur la réduction de la conscience de soi ou l'absence de préoccupation à propos de soi comme une caractéristique importante de l'expérience flow. Ainsi, des activités productrices du flow exigent la réduction de l'activité du cortex préfrontal médian (CPFM), zone associée à la conscience de soi (on parle aussi de l'hypothèse de « l'hypofrontalité » du flow). C'est comme s'il fallait du « repos » en cette région (donc absence d'anxiété ou d'autres sources de distraction) pour pouvoir vivre une expérience intense. Une étude récente a donné une corrélation positive entre un score élevé de flow et une diminution de l'activité du CPFM ainsi que de l'amygdale. Les auteurs concluent que le flow apporterait une diversion qui libérerait le soi de ses préoccupations habituelles dont certaines sont très préoccupantes. D'où la nature prophylactique et thérapeutique du flow².

APPRÉCIATION

Flow expérience reflète le foisonnement des recherches dans le domaine du flow. L'ouvrage contient des rapports d'études détaillées, des synthèses, des avancées théoriques et des applications pratiques dans différents domaines : les arts, les sports, le monde du travail, l'éducation, la vie sociale, la personnalité et les aspects physiologiques et neuropsychologiques, sans oublier les implications cliniques. Chaque auteur et chaque équipe présente son approche, ses hypothèses, sa

² En ce domaine, signalons quelques références récentes : l'équipe de Harmat, 2015; celle de Manzano, 2016 et celle d'Ulrich, 2014.

méthode et ses résultats qui généralement appuient, nuancent ou font avancer les connaissances dans la théorie du flow. Dans certains textes, la problématique est très spécifique pour ne pas dire pointue, ce qui témoigne d'un domaine qui suscite toujours l'intérêt et progresse constamment. *Flow experience* intéressera les étudiants avancés et leurs professeurs, les chercheurs et les praticiens qui désirent dépasser l'approche des symptômes pour promouvoir le développement et rehausser le bien-être des personnes.

Nous espérons que notre anthologie fournira une vue d'ensemble stimulante de la recherche en cours sur le flow et que les suggestions vers de nouvelles orientations inspireront chercheurs et praticiens [...] pour effectuer des études expérimentales dans le domaine du flow. Ceci devrait mener à une meilleure compréhension des mécanismes psychologiques et physiologiques sous-jacents à cette expérience humaine universelle fascinante (p. ix).

Je considère que l'objectif des rédacteurs et des auteurs est atteint. Cet ouvrage complète bien Csikszentmihalyi et Bouffard (2017), Engeser (2012), Fullagar et Delle Fave (2016) ainsi qu'Inghilleri, Riva et Riva (2014).

RÉFÉRENCES

- Csikszentmihalyi, M. (1975/2000). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. San Francisco, CA : Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow. The psychology of optimal experience*. New York, NY : Harper. (Trad. *Vivre. Psychologie du bonheur*. Paris, France : Robert Laffont, 2004).
- Csikszentmihalyi, M. et Bouffard, L. (2017). Le point sur le bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, 38(1), 65-82.
- Engeser, S. (dir.) (2014). *Advances on flow research*. New York, NY : Springer.
- Fullagar, C. et Delle Fave, A. (dir.) (2016). *Flow at work*. Londres, Angleterre : Taylor & Francis.
- Harmat, L., de Manzano, Ö., Theorell, T., Högman, L., Fisher, H. et Ullén, F. (2015). Physiological correlates of the flow experience during computer game playing. *International Journal of Psychophysiology*, 97(1), 1-7.
- Inghilleri, P., Riva, G. et Riva, E. (dir.) (2014) *Enabling positive change. Flow and complexity in daily experience*. Warsaw, Pologne : Walter de Gruyter.
- Manzano, O., Cervenka, S., Jucaite, A., Hellenas, L. et Ullén, F. (2016). *Dopamine D2 receptor availability in the dorsal striatum predicts proneness to having flow experience*. Stockholm, Suède : Institut Karolinska.
- Ulrich, M., Keller, J., Hoenig, K., Waller, C. et Grön, G. (2014). Neural correlates of experimentally induced flow experiences. *Neuroimage*, 86, 194-202.

Léandre Bouffard³
Université de Sherbrooke

3. Courriel de correspondance : leandrebouffard1939@yahoo.ca