Zeitschrift: Curaviva : revue spécialisée

Herausgeber: Curaviva - Association des homes et institutions sociales suisses

Band: 4 (2012)

Heft: 2: Le bonheur ne connaît pas le nombre des années

Artikel: La théorie du "flow" fait des adeptes parmi les candidats au bonheur du monde entier : en état de grâce - une vie entière

Autor: Tremp, Urs

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-813822

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La théorie du «flow» fait des adeptes parmi les candidats au bonheur du monde entier

En état de grâce – une vie entière

Le psychologue Mihály Csíkszentmihályi a popularisé la notion de «flow» qui traduit l'expérience du bonheur. Au cours de ces vingt dernières années, son livre «Vivre: la psychologie du bonheur» est devenu la bible des candidats au bonheur dans le monde entier.

Urs Tremp

Dans le hameau de Pont Trentaz, situé dans les Alpes italiennes au cœur de la vallée d'Aoste, Serafina Vinon aurait tout aussi bien pu partager le destin de ses ancêtres, vivre tranquillement et quitter ce monde dans l'anonymat. Eh bien non. Cette paysanne de montagne âgée de 76 ans a soudain connu la célébrité, en devenant celle qui sait ce qu'est le bonheur et qui a vécu le bonheur tout au long de sa vie.

Le psychologue américain Mihály Csíkszentmihályi, 77 ans, s'est rendu dans les montagnes pour rencontrer cette femme modeste et lui demander ce qui la rendait heureuse. Elle est heureuse, disait-elle, lorsqu'elle trait les vaches ou les mène au pâturage, lorsqu'elle s'occupe du verger ou qu'elle file la laine. Et que ferait-elle si elle disposait de temps et d'argent sans compter? Elle trairait les vaches et les mènerait au pâturage, elle s'occuperait du verger et filerait la laine.

«Les gens doivent découvrir ce qu'ils aiment faire et qui leur permet de se réaliser pleinement.»

Si simple, mais si difficile à la fois

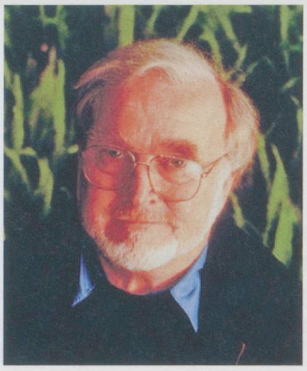
La réponse a quelque peu surpris Mihály Csíkszentmihályi. Lorsqu'il a rencontré Serafina, voilà plus de vingt ans, il s'intéressait de près au bonheur et aux expériences heureuses depuis quelques années déjà. La paysanne n'a fait que confirmer ce qu'il supposait avec de plus en plus de certitude: le bonheur est indépendant du bien-être matériel, du prestige social et du lieu de domicile. Certes, les gènes et les conditions sociales dans lesquelles les gens viennent au monde influencent leur existence. Mais ils ne sont véritablement heureux que lorsqu'ils ont trouvé l'activité dans laquelle ils peuvent s'investir pleinement avec plaisir. Une activité, donc, qu'ils doivent répéter aussi souvent que possible.

C'est simple, et pourtant si difficile

Atteindre ce sentiment d'intense satisfaction paraît simple en théorie. N'y arrive cependant que celui qui ne se laisse ni distraire de sa tâche ni entraîner sur de fausses pistes. «Les gens doivent avant tout découvrir ce qu'ils aiment vraiment faire et ce qui leur permet de se réaliser pleinement», affirme Mihály Csíkszentmihályi. Et comment sait-on qu'on l'a trouvé? Lorsqu'on a le sentiment que tout se déroule sans effort et naturellement. Autrement dit, c'est comme si l'on était porté par une vague – le «flow» justement –, par un état de grâce.

Depuis que Mihály Csíkszentmihályi a fait connaître au grand public sa théorie du «flow» dans un livre aisément accessible paru en 1990, il est devenu l'expert en bonheur le plus populaire du monde. «Vivre: la psychologie du bonheur» a depuis été traduit en 20 langues. Au départ, l'auteur n'était pourtant pas convaincu du tout de la notion de «flow», en raison de sa connotation trop hippie et new age. Mais il n'en a pas trouvé de meilleure pour désigner les expériences de bonheur que lui ont décrites des médecins, des managers, des joueurs d'échecs, des compositeurs, des sportifs, mais aussi des femmes modestes comme Serafina Vinon, et qu'il a recueillies au cours de centaines d'interviews. Qu'il s'agisse du chirurgien qui s'investit totalement dans sa tâche, de la danseuse qui oublie tout ce qui se passe autour d'elle ou de la paysanne qui ne fait qu'un avec le monde lorsqu'elle trait les

>>



«L'état de grâce est une incitation à dépasser ses propres limites.»

Mihály Csíkszentmihályi

Photo: màd

vaches, tous lui ont décrit un état d'implication totale dans une tâche qui leur procurait un plaisir intense, une activité gratifiante qui les plongeait dans un état de grâce et faisait disparaître tout le reste.

Un sentiment de joie profonde

Durant presque vingt ans, Mihály Csíkszentmihályi a interrogé des personnes sur leur état de «flow». Il en a conclu que tous ses interlocuteurs vivaient la même expérience: ils connaissaient un état de grâce dans les moments où, plutôt que de se sentir portés par des forces étrangères, ils avaient eu le sentiment de contrôler leurs propres actes, d'être les maîtres de leur destin. Dans ces moments-là, constate le psychologue, ces personnes éprouvent un sentiment de plénitude et de joie profonde qui dure et qui devient le reflet de ce que devrait être la vie.

«Un sentiment de plénitude qui devient le reflet de ce que devrait être la vie.»

Mihály Csíkszentmihályi appelle ces états les «expériences optimales». Elles traduisent un état subjectif que chaque individu devrait pouvoir atteindre, notamment lorsqu'il fait «un effort volontaire en vue de réaliser quelque chose de difficile et d'important», et y parvient. Cela signifie donc aussi que la tâche ne doit pas être trop simple, au risque d'être ennuyeuse, ni trop difficile, car elle pourrait être source d'inquiétude et de frustration. Pour mieux illustrer cette expérience optimale, il prend volontiers cet exemple: «C'est ce que ressent le navigateur lorsqu'il tient son cap, que le vent fouette son visage et que son bateau galope sur les vagues comme un cheval fougueux – la voile, la quille, le vent et la mer jouent en harmonie.»

Mihály Csíkszentmihályi regrette que ses détracteurs considèrent sa théorie comme un gadget aux relents ésotériques. De même, il a bien dû s'habituer à voir ses écrits rangés aux côtés d'ouvrages en tous genres sur le développement personnel dans les rayons des librairies. Il proteste cependant contre cette injustice, rappelant que l'ex-président américain Bill Clinton avait publiquement affirmé que le livre «Vivre: la psychologie du bonheur» était l'un de ses préférés. D'ailleurs, ce livre (de même que ceux sur le même thème qui l'ont précédé et suivi) connaît un succès international et fait toujours partie des meilleures ventes des libraires. Apparemment, la théorie du psychologue américain résiste donc bien et s'inscrit toujours dans l'air du temps.

La recherche biologistique commence aussi à donner raison à Mihály Csíkszentmihályi. Selon des médecins, les émotions les plus agréables surviendraient lorsque le cerveau libère de la dopamine, une substance chimique qui sert de neurotransmetteur, en quantité telle qu'elle empêche l'anxiété et la frustration, mais également l'euphorie débordante. Mihály Csíkszentmihályi a bien constaté que les expériences optimales étaient plus souvent vécues par des personnes exerçant des métiers créatifs ou pratiquant des sports extrêmes ou de haut niveau. Mais ni sport ni la créativité ne sont une garantie de l'expérience optimale. Car à l'inverse, le psychologue a aussi appris de la part d'individus ordinaires qu'ils avaient renoncé à la carrière, l'argent et le prestige, justement parce qu'ils avaient ressenti cet état de grâce en exécutant des tâches apparemment insignifiantes. Ils ont donc visiblement trouvé un équilibre qui les protège «à la fois de l'inquiétude et de l'ennui dans leur activité».

Le plus bel exemple que donne l'auteur dans son livre «Vivre: la psychologie du bonheur» est celui d'un soudeur de wagons de chemin de fer, Joe Kramer, de Chicago. Joe Kramer avait déjà 60 ans lorsque Mihály Csíkszentmihályi le rencontre, au début de ses recherches sur les expériences optimales. Joe Kramer travaillait alors depuis 30 ans dans des ateliers qui se transformaient en fournaise l'été et laissaient entrer le vent polaire l'hiver. Malgré plusieurs propositions, il n'a jamais voulu devenir contremaître. Il aimait être soudeur et l'idée d'être le supérieur de quelqu'un ne lui plaisait pas. Joe Kramer était donc tout au bas de la hiérarchie, mais ses collègues étaient persuadés que sans lui, ils auraient pu fermer la boutique : il connaissait toutes les phases de la production, pouvait s'investir dans chacune et était capable de réparer n'importe quelle machine de l'usine. Et il y prenait plaisir. Lorsqu'on lui a demandé comment lui, travailleur non qualifié, avait acquis tout ce savoir technique, il a simplement répondu que les machines le fascinaient depuis son enfance. Et qu'il était plus particulièrement attiré par les choses qui ne fonctionnaient pas. Il démontait les appareils endommagés, trouvait la panne et les remontait. «Joe Kramer a utilisé cette même méthode d'identification intuitive avec des systèmes de plus en plus complexes, pour en comprendre le mécanisme et les réparer», affirme Mihály Csíkszentmihályi. «Et la fascination de la découverte n'a jamais cessé. Joe Kramer, qui approchait de la retraite, avait encore tous les jours du plaisir au travail.»

La magie des arcs-en-ciel nocturnes

Mais Mihály Csíkszentmihályi était encore plus impressionné par ce qui occupait le soudeur Joe Kramer durant ses vacances. Une activité plutôt curieuse, qui lui permettait cependant de vivre son expérience optimale: Joe Kramer et sa femme vivaient dans un modeste bungalow en bordure de la ville. Sur le terrain, à côté de la maison, il avait aménagé un jardin rocailleux compliqué, fait de terrasses, de chemins et de centaines de sortes de fleurs et de buissons. Au moment d'y installer un système d'arrosage, une idée lui traversa l'esprit: et si ce système créait des arcs-en-ciel? Il chercha donc des pommeaux d'arrosage qui vaporisent de très fines gouttelettes d'eau. Comme rien ne lui

Heureux au volant de son autocar

Henri-Louis Bussard, 95 ans, EMS de Drize, Veyrier GE

Photo: amn

« La vie n'a pas toujours été facile. Elle fut même triste parfois. Mais j'ai eu beaucoup de chance… J'étais chauffeur, et mon plus grand bonheur, c'est lorsque je me retrouvais au volant de mon autocar, en partance avec mes passagers pour un petit tour d'Europe qui durait 22 jours. Oh ! c'était formidable. Là, je n'étais jamais fatigué ! »

convenait, il décida de les fabriquer lui-même, dans sa cave. Il pouvait désormais rentrer du travail, mettre en marche son installation et s'asseoir sur sa véranda pour admirer les arcs-en-ciel. Mais ça n'était pas suffisant: comme la plupart du temps il faisait déjà sombre lorsqu'il rentrait, il voulait aussi pouvoir faire apparaître les arcs-en-ciel la nuit. Il se remit donc au travail et inventa des projecteurs qui avaient suffisamment de puissance spectrale pour produire des arcs-en-ciel, et les installa simplement dans les pommeaux d'arrosage. Il put ainsi envelopper sa maison la nuit avec des arcs de lumière, d'eau et de couleurs.

«Atteindre ce sentiment d'intense satisfaction paraît simple en théorie.»

Drôle de lubie. Pour le chercheur en bonheur cependant, le soudeur a la même capacité que la paysanne de montagne Serafin Vinon: dans un environnement peu attractif aux yeux de nombreuses personnes, ils ont tous deux découvert un défi gratifiant, et joui de la capacité qu'ils avaient à le maîtriser. «On peut comparer cette expérience à un entraînement en prévision des jeux olympiques», affirmait un jour Mihály Csíkszentmihályi, dans une interview. «Il est ennuyeux de répéter toujours les mêmes gestes. Cependant, la concentration totale de l'attention sur la tâche pour l'exécuter à chaque fois mieux et plus vite, peut se traduire par une intense satisfaction.» Ces expériences optimales auraient même été nécessaires au développement de l'humanité. «L'état de grâce est une incitation à dépasser ses propres limites.»

A ceux qui estiment que la recherche de l'expérience optimale et que la quête individuelle du bonheur transforment les individus en êtres égoïstes et asociaux, Mihály Csíkszentmihályi répond: «Nous pouvons apprendre à profiter de la vie par nous-mêmes. Mais nous devons aussi accorder cette chance à tous les autres et ne pouvons les empêcher de rechercher l'état de grâce.» ●

Texte traduit de l'allemand.