

VIVRE

Mihaly Csikszentmihalyi

Livre anglais
Livre français

LES IDÉES

L'EXPÉRIENCE OPTIMALE : L'ÉTAT DE « FLOW »



L'une des plus belles idées du monde : l'**expérience optimale**. On l'appelle également état de « flow », et on utilise souvent l'expression « être dans la zone ». Qu'est-ce que le flow ? C'est un **état mental que l'on atteint lorsqu'on est pleinement engagé dans une activité** : on en perd la notion du temps, notre concentration est maximale, notre égo disparaît complètement, le désordre mental (entropie psychologique) est inexistant. L'auteur nous dit que cet état « entraîne des conséquences très importantes : **meilleure performance, créativité, développement des capacités, estime de soi et réduction du stress**. Bref, il contribue à la croissance personnelle et améliore la qualité de la vie. »



LES CARACTÉRISTIQUES DU FLOW

Soyons un peu plus précis sur certaines caractéristiques propres à cet état d'expérience optimale. Premièrement, **le niveau de compétence est aligné avec celui du challenge**. Il n'est ni supérieur (ennui), ni inférieur (anxiété), mais en parfaite accord avec celui-ci. Ensuite, notons que l'individu est **parfaitement concentré**, il exerce un **contrôle total sur ses actions**. Son engagement est **profond**, et **les distractions sont inexistantes**. La perception de la durée est altérée, et enfin, l'un des points les plus importants : « la préoccupation de soi disparaît, mais, paradoxalement, **le sens du soi est renforcé** ».



LE RÔLE DE L'ATTENTION DANS LE BONHEUR



« Certaines personnes utilisent cette précieuse ressource efficacement, alors que d'autres la gaspillent. Le contrôle de la conscience suppose justement la capacité de concentrer l'attention à volonté, d'éviter les distractions et de soutenir l'effort assez longtemps pour atteindre le but poursuivi. **La personne possédant cette capacité trouve satisfaction dans le cours normal de la vie quotidienne.** » Selon l'auteur, **notre attention est une énergie psychique**. Nous devons la **cultiver, l'entretenir, et apprendre à l'utiliser adéquatement**, tout simplement car la qualité de notre expérience, quelle qu'elle soit, en dépend. Concernant l'attention, où commencer ? Je ne saurais te suggérer assez de **te libérer immédiatement d'un des plus grands fléaux de ces dernières années : les notifications** (prend 10 secondes, et tellement life-changing...)



AVOIR UN SOI AUTOTÉLIQUE



Chacun doit découvrir son projet de vie par lui-même. Par essais et erreurs de même que par une intense recherche, il est possible de sortir du borbier des buts conflictuels et de choisir celui qui orientera l'action.



Autotélique : autos, soi-même / télos, buts. **Un soi autotélique est un soi qui a ses propres buts**. « La différence entre celui qui profite de la vie et celui qui est dominé par les événements provient de sa façon d'interpréter les choses ». **Le soi autotélique transforme l'adversité en défi** (Philosophie stoïcienne, voir [notes de Ryan Holiday](#) ici). Quatre facettes pour le développer : **se donner des buts, s'immerger dans l'activité, porter attention à ce qui se passe et apprendre à profiter de l'expérience immédiate**. Pour aller plus loin, voir les [notes du pouvoir du moment présent](#) ici.

UN SENS À SA VIE : PROJET + ENGAGEMENT + HARMONIE



« **Le projet de vie, l'engagement et l'harmonie créent l'unité, donnent un sens à la vie et la transforment en une expérience optimale incessante**. La personne qui atteint cet état ne manque de rien, ne craint rien, pas même la mort. Chaque moment de sa vie est agréable et a un sens. » Good ! **Le projet** : avoir un but spécifique qui canalise l'énergie. **L'engagement** : se mettre en marche à la poursuite de la fin envisagée, rassembler les forces nécessaires pour faire ce que l'on doit faire. **L'harmonie** résulte des deux autres. Lorsque l'on sait ce que l'on veut, et que l'on y travaille suffisamment pour l'atteindre, nos sentiments, pensées et actions sont congruents, et aucune énergie n'est consommée dans le doute, le regret, la culpabilité ou la peur. Cette harmonie est ce qui « engendre la force intérieure et la sérénité que nous admirons chez ceux qui sont en accord avec eux-mêmes ».