

RAPPROCHEMENT AVEC LE MONDE DU SPORT

ÊTRE DANS LA ZONE

FAIRE CONFIANCE

ÉCHOUER SOUS PRESSION

9 QUALITÉS POUR MIEUX PERFORMER SOUS PRESSION

LE FLOW

RAPPROCHEMENT AVEC LE MONDE DU SPORT, ÊTRE DANS LA ZONE, FAIRE CONFIANCE, ÉCHOUER SOUS PRESSION, 9 QUALITÉS ET LE FLOW

CONTENU

(Mis à jour le 16 février 2022)

Similitude avec le monde du sport. Mise en parallèle entre la parole et « la zone » telle qu'expliquée dans le livre *The 7 Secrets of World Class Athletes*. En résumé, pour qu'un mouvement (et la parole est mouvement) puisse être fluide, aucune pensée ne doit s'ingérer dans un processus qui, après s'y être exercé maintes fois, doit s'exécuter de façon automatique. Page 3.

Faire confiance. On doit apprendre à avoir confiance que notre corps-cerveau et notre inconscient sauront faire ce qu'il faut pour que nous puissions nous exprimer comme nous le souhaitons. Page 9.

Ces athlètes qui échouent sous pression. Sue Alqadhi dresse un parallèle entre le bégaiement et le choke (échouer sous pression). Inspiré du livre de la réputée professeure de psychologie de l'Université de Chicago, Sian Beilock, « [Choke : The Secrets to Performing Under Pressure](#). » Page 13.

Pourquoi on échoue sous la pression et comment peut-on s'en prémunir? Par Robin Hilmantec, auteur du livre « *Why People Choke—and How to Prevent It from Happening to You.* » Discussion avec la professeure Sian Beilock. Lorsqu'on s'attarde à des aspects de notre exécution qui se produisent normalement sans que nous en soyons même conscients, nous travaillons, en fait, contre nous. Page 14.

9 qualités qui vous aident à mieux performer sous pression. Time Health. Par Amanda MacMillan / Health.com. 13 septembre 2017. Page 16.

Le Flow. Concept élaboré par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi. Le *flow* est un état d'esprit — un état dynamique de fluidité mentale et de plénitude — qui fait place à la créativité. C'est l'état dans lequel vos meilleures ressources mentales, émotionnelles et physiques « s'écoulent » facilement et naturellement. Quand on est en état de *flow*, on perd la notion du temps. Parlant de la Zone, voici ce qu'écrivent les auteurs du livre [The 7 Secrets of World Class Athletes](#) : « Lorsque l'esprit et le corps collaborent en harmonie, tout mouvement est effectué sur pilote automatique, sans aucun conflit; bref, l'athlète/la PQB est dans la zone. L'opposé d'être dans la zone signifie une médiocre qualité d'exécution. » Page 19.

L'art de s'y connecter/s'en déconnecter à volonté. Par Michael Hall. Se sortir du *Flow* à volonté fait appel à la nécessaire capacité de s'insérer/sortir d'un état optimum afin que vous puissiez être à votre meilleur lorsque vous avez besoin d'être à votre meilleur, avec toutes vos ressources disponibles, et d'en sortir lorsqu'approprié. Page 23.

RAPPROCHEMENT AVEC LE MONDE DU SPORT, ÊTRE DANS LA ZONE, FAIRE CONFIANCE, ÉCHOUER SOUS PRESSION, 9 QUALITÉS ET LE FLOW

Comment arrêter de se morfondre et atteindre l'état de flow. Par Adam Grant, psychologue organisationnel. Il s'agit de la traduction française de la transcription de son TED Talk que vous pourrez suivre (sous-titré en anglais) en cliquant sur le lien mentionné au deuxième paragraphe à la page 27.

BÉGAIEMENT ET LE MONDE SPORTIF

SIMILITUDES

Traduit par Richard Parent

La nature spontanée normale de la parole fait souvent l'objet de comparaison, et à juste titre, avec le monde du sport où on dit souvent que l'athlète doit bloquer toute pensée consciente afin que celle-ci n'intervienne pas dans la fluidité de ses mouvements, ces derniers ayant été bien appris après de multiples répétitions. Je commence par reproduire ici un passage du livre de Ruth Mead, [La parole est un fleuve](#). RP

LES 7 SECRETS DES ATHLÈTES DE CLASSE MONDIALE

J'ai lu le livre de Steven Yellin et Buddy Biancalana, [The 7 Secrets of World Class Athletes](#).

J'ai cru bon de rédiger un résumé des 7 secrets pour les athlètes de classe mondiale en faisant un rapprochement avec ce que vivent les PQB.

Voici ces 7 clés (sauf indication contraire, je me suis permis de remplacer «World-Class Athletes» par PQB). Voici ce que ça donne :

1. *La PQB doit neutraliser son cortex préfrontal¹ en l'empêchant de s'ingérer dans les signaux transmis à son système moteur. Notre cortex préfrontal est le PDG du cerveau. Après avoir réussi une action des milliers de fois, le cortex préfrontal n'a plus à intervenir. Une PQB ne peut bien s'exprimer que si son cortex préfrontal n'intervient pas dans les signaux parvenant au cerveau. C'est ce que nous appelons le Facteur de Mouvement Fluide (le FMF) : le cortex préfrontal n'analysant plus les signaux des mouvements (et [la parole est mouvement](#)), ces signaux vont directement au système moteur. Des mouvements bien plus harmonieux sont générés lorsque le FMF est activé et que notre intellect se tient à distance respectable du processus.*
2. *Le second secret, c'est qu'on peut définir et expérimenter les disciplines sportives comme une série « d'espaces vides » (gaps en anglais), des moments d'inaction, de vide absolu. Ces vides, dans*

¹ Le **cortex préfrontal** est la partie antérieure du cortex du lobe frontal du cerveau, située en avant des régions prémotrices. Cette région est le siège de différentes fonctions cognitives dites supérieures (notamment le langage, la mémoire de travail, le raisonnement et, plus généralement, des fonctions exécutives). C'est aussi la région du goût et de l'odorat. C'est l'une des zones du cerveau qui a subi la plus forte expansion au cours de l'évolution, des primates jusqu'aux hominidés.

SIMILITUDES AVEC LE MONDE SPORTIF

un mouvement, sont là où se situe la réflexion la plus cruciale; c'est l'instant critique alors que la PQB active le Facteur de Mouvement Fluide (FMF). La fluidité de pensée est la principale caractéristique qu'expérimente la PQB lorsqu'elle est dans ce *vide*.

3. La qualité de cette « espace vide » déterminera la qualité du mouvement (action de parler).
4. *La PQB ne doit pas réagir aux informations avant que cela ne soit nécessaire.* Lorsque la PQB **ANTICIPE** avant le temps (de parler) :
 - a. Elle s'expose à ce que son corps perde sa flexibilité et sa capacité à modifier sa parole au besoin.
 - b. Une fois l'action complétée, la PQB doit s'immobiliser pendant quelques fractions de seconde afin d'éviter de se préparer trop hâtivement pour la prochaine occurrence. Chaque fois que la PQB suranticipe une action qui ne s'est pas encore produite, elle devra, une fois cette action complétée, prendre le temps de comparer ce qu'elle avait *anticipé* avec *ce qui s'est réellement produit*. Lorsque la PQB choisit comment elle parlera, l'information se rendra à son cortex préfrontal plutôt que de se diriger directement à son système moteur. Cela diminue la souplesse musculaire tout en faisant obstacle aux ajustements de dernières secondes.
5. *La PQB doit oublier l'objectif que lui dicte naturellement son ADN* (c'est-à-dire la fluence à tout prix). La personne aura alors accès aux profondeurs de son cerveau. Et lorsque le cerveau accède à des niveaux plus profonds de sa véritable nature, il en est de même pour le corps. Le Facteur de Mouvement Fluide sera activé, ce qui exerce un effet bienfaisant sur les muscles. En utilisant ce cinquième secret, les pensées de la PQB proviennent d'instances plus profondes de son cerveau, là où règne une plus grande quiétude qu'en surface.
6. ***La PQB doit constamment appliquer la Loi du Moindre Effort***². La mise en pratique de cette loi commence dans « l'espace vide. » La PQB attend patiemment (presque passivement) que l'action se déroule alors qu'elle se trouve dans « l'espace vide, le néant. » Le succès dans l'application de ce sixième secret commence avec la capacité de ne faire presque rien dans « l'espace vide », augmentant ainsi de façon exponentielle le potentiel de faire *n'importe quoi*. La PQB se retrouve dans un état corporel dénué d'effort lorsqu'elle est dans un état cérébral sans effort.
7. De fortes attentes (suranticipation) sont inversement proportionnelles à une exécution de qualité. Les muscles n'ont que faire du nombre de fois que la PQB a réussi une action de parole auparavant. La clé réside dans le Facteur de Mouvement Fluide. Une attente qui sera exprimée

² Surtout, ne pas confondre avec paresse. Avouez qu'il y a lieu de se réjouir ici, pour une fois ! R.P.

SIMILITUDES AVEC LE MONDE SPORTIF

dans le cerveau, du genre « [question de vie ou de mort](#) », déclenchera une alarme dans le cortex préfrontal, retardant ainsi son arrivée au système moteur et anéantissant la rapidité de réaction musculaire et le Facteur de Mouvement Fluide (FMF). Et lorsque le FMF n'est pas activé, il est pratiquement impossible de soutenir un mouvement fluide, sans effort et puissant. *Plus vous pensez à une action à venir, plus votre attente est forte, moins bonnes seront vos chances d'une bonne exécution/performance.*

Voilà pour les 7 secrets des athlètes de classe mondiale (et des PQB).

Parlant de la Zone, les auteurs affirment ce qui suit : lorsque l'esprit et le corps collaborent en harmonie, tout mouvement est effectué sur pilote automatique, sans aucun désaccord ; bref, la PQB est dans la zone. L'opposé d'être dans la zone signifie une médiocre qualité d'exécution.

Voici d'autres commentaires plutôt révélateurs des auteurs :

« Les esprits des athlètes de classe mondiale sont fluides. Leurs pensées se meuvent comme un fleuve et se transforment rarement en étang gelé. Fluidité de pensée signifie capacité à effectuer des ajustements mentaux. Leur esprit étant fluide, ils analysent plus globalement les situations et intégreront en douceur toute nouvelle information qui se présentera. À cause de cette [connexion esprit/corps](#), lorsque l'esprit se retrouve dans le silence, le corps se détend, assouplissant les muscles. »

Courriel de Ruth Mead, 8 février 2017 :

Voici ce que je veux dire en affirmant que les pensées « positives » sont aussi destructrices que les pensées « négatives. » Au tennis, c'est l'acte initial du jugement qui provoque le processus de pensée. L'esprit du joueur commence par juger un coup comme bon ou mauvais.

S'il était mauvais, il commence à réfléchir sur ce qui n'allait pas avec ce coup. Puis il se demande comment corriger cela. Il fait alors des efforts, se donnant des instructions. Son corps se retrouve maintenant tendu par l'effort.

S'il considère que son coup était bon, il commence à se demander comment il fit pour frapper un tel bon coup, puis il fait en sorte que son corps répète le processus en s'y efforçant, etc.

Ces deux évaluations finissent par perpétuer un processus de pensée et l'obsession de la performance. Dans les deux cas, les muscles du joueur se contractent alors qu'ils devraient être souples, sa performance devient maladroite et moins fluide.

Ruth

PERFORMANCE OPTIMALE = (POTENTIEL – INTERFÉRENCE)

Courriel de Ruth Mead, 6 février 2018 :

Salam, bien que vous connaissiez ma position à ce sujet, la revoici : pour produire un mouvement fluide ou être dans le flow, un signal relatif au mouvement arrive au cerveau. Si ce signal se dirige directement au système moteur, alors le mouvement sera fluide, sans effort et réussi. Mais si votre « penseur » analytique intervient... le mouvement ne sera pas fluide, ni dépourvu d'effort et encore moins efficace. Les athlètes exécutent un mouvement efficace lorsque la pensée n'intervient pas dans tout signal pénétrant le cerveau. Voilà la raison pour laquelle les athlètes arrivent à produire des mouvements de classe mondiale. Étant donné que les sports sont mouvements et que mouvement signifie muscles, ce transfert de signaux du système moteur aux muscles sans ingérence de la pensée, sans planification ni analyse quelconque, représente l'élément crucial du mouvement athlétique. *Il en est de même pour la parole.*

RUTH MEAD.

Et un autre courriel de Ruth, 7 février 2018 :

Salam : vous ne pourrez jamais savoir si ou quand le signal se rend directement au système nerveux. Pas plus que vous n'avez besoin de savoir si la pelouse pousse d'elle-même... elle pousse, c'est tout. Ainsi, savoir n'a rien à voir avec ce processus. En fait, notre esprit conscient n'a aucun accès aux rouages des processus automatiques.

Lorsque j'écris une suite de mots, je compose avec deux systèmes : mon esprit inconscient (la source de mes idées) et mon esprit analytique qui doit se mettre au service de mon esprit inconscient en rendant possible l'écriture des mots sur le papier (ou à l'écran).

L'inconscient (système 1³) possède son propre esprit et mon esprit académique autodidacte doit permettre au flow de se produire. S'il ne cesse d'insérer ses « j'aime », « je n'aime pas », ses opinions, jugements, etc., le flow cessera. L'expérience m'a appris cela.

Le flow homogène n'est possible que lorsque Système 2 se met au service du Système 1, lequel s'exécute sans effort. Système 2 n'est pas outillé pour être le patron. Si c'est le cas, il n'y aura pas de nouvelles idées. Oh, je pourrai encore écrire un manuel du propriétaire de voitures Ford ! Ce que je ne pourrai pas écrire, ce sera du matériel nouveau et original en provenance de mon inconscient et de l'inconnu. Parce que mon inconscient n'ayant ni mains, ni sang, ni os, il a besoin

³ Ruth fait ici référence à l'ouvrage [SYSTÈME 1 / SYSTÈME 2 : LE DEUX VITESSES DE LA PENSÉE](#) par Daniel Kahneman.

SIMILITUDES AVEC LE MONDE SPORTIF

de mon esprit pour pouvoir écrire les mots sur la page (ou l'écran). Si l'esprit (conscient) ne fait que se servir lui-même en disant « Non, je n'ai pas de temps pour ça ! », que peut-on faire alors ? Le vieil adage demeure toujours d'actualité : « l'esprit est un merveilleux serviteur, mais un terrible Maître. » Ruth

Analogie avec le golf par John Harrison qui commente les efforts de Christian pour parler de manière automatique dans des situations plus difficiles (5 avril 2017) :

Christian. Tu comprendras mieux ce qui est requis pour maîtriser les blocages de parole en regardant ce qui est nécessaire pour maîtriser la manière de frapper une balle de golf, et tout spécialement pour se sortir d'une trappe de sable. Il s'agit d'un important défi pour bien des golfeurs, car ils doivent faire monter la balle et la frapper FORT, mais il faut frapper cette balle de l'arrière et de la bonne manière. En la frappant trop par en dessous, vous ne ferez qu'un trou sous la balle et elle n'ira pas bien loin. Cependant, si vous la frappez trop haut, elle ne fera que s'enfoncer davantage dans le sable ou elle se retrouvera trop loin après le vert. C'est donc un vrai défi que de frapper la balle de la bonne manière.

Pour maîtriser ce frappé, il faut vous y exercer maintes et maintes fois pour développer la sensation de savoir où il faut frapper la balle et avec quelle force. Cela nécessite de frapper ÉNORMÉMENT de coups d'exercice, dont plusieurs seront ratés. Mais graduellement, vous deviendrez sûr de frapper sous la balle exactement comme il se doit. Puis vous devrez *vous faire suffisamment confiance* pour simplement laisser-aller et exécuter sur le parcours de golf ce que vous avez pratiqué... ET CELA MÊME SI VOUS CONTINUEREZ À RATER QUELQUES COUPS.

Plusieurs débutants au golf ont de la difficulté avec cela à cause de leur difficulté **à faire confiance**.⁴ Mais pour développer cette maîtrise, et même si vous pouvez frapper la balle incorrectement de temps à autre, *vous ne devez pas arrêter de vous efforcer de le faire correctement*. Vous devez accepter les coups ratés et poursuivre vos tentatives de bien frapper.

Tu ne fais pas, Christian, que t'exercer au coup physique, mais aussi à ta volonté de te laisser-aller dans des situations risquées.

Ce qui se produit c'est qu'avec le temps, tu commenceras à développer la sensation de t'y prendre correctement. Et avec le temps, tu commenceras à te sortir des trappes de sable avec un haut niveau de constance.

Tu t'exerces donc à deux choses :

- Tu t'exerces à l'exécution physique du frappé.

⁴ Voir l'article suivant

SIMILITUDES AVEC LE MONDE SPORTIF

- Tu te construis également une mentalité de confiance en t'exerçant à t'abandonner à ton *expérience* de te sortir d'une trappe de sable.

La façon d'établir cette confiance et cette consistance est de frapper ÉNORMÉMENT de coups jusqu'à ce que cela te devienne *naturel*.

Cela est parfaitement analogue au processus de passer par-dessus la crainte des blocages de parole.

John H.

05/04/2017; Antidote, cet article, même date.

FAIRE CONFIANCE

Traduit par Richard Parent

Dans la ligne de pensée de Barbara Dahm ([Libérez votre fluence interne](#) et [Illusions de contrôle](#)), de Ruth Mead ([La parole est un fleuve](#)) et de John Harrison ([Redéfinir le Bégaiement](#), page 294 dans «Le zen et la fluence» – S'en remettre à notre moi supérieur), la parole, par nature, doit être spontanée. On doit apprendre à avoir confiance que notre corps-cerveau et notre inconscient sauront faire ce qu'il faut pour que nous puissions nous exprimer comme nous le souhaitons. Nous allons examiner cette question ensemble. RP

Commentaire de Anna Margolina au courriel de Christian, le 12 décembre 2016 :

«Christian. J'ai récemment échangé avec mon mentor d'hypnotisme sur la confiance. Et il m'a dit : ce n'est souvent pas une question de confiance, mais de pouvoir faire fi de toute cette merde (désolé, ce sont ses mots) ... Tu ne peux faire confiance au premier visage féminin attirant avec ton cœur et ton argent... Mais tu veux former des critères de confiance – de quelle quantité d'informations ai-je réellement besoin afin de faire confiance en quelque chose/quelqu'un/soi-même. Qu'as-tu besoin de savoir? Quelles expérimentations, quels tests as-tu besoin de faire?

Instaurer la confiance est un processus et tu peux observer ta capacité à faire confiance aux autres et à toi-même dans d'autres sphères de ta vie. Il s'agit d'un passionnant voyage te permettant de découvrir tes propres capacités, tes forces et ton véritable potentiel... Nous désirons que les gens cessent de fonctionner à partir d'un ensemble de [cartes](#) d'un enfant de 5 ans. Nous désirons amener les gens à actualiser leurs cartographies à leur niveau actuel de maturité afin qu'ils développent une acuité sensorielle et une perception du monde plus réaliste. Étudie, expérimente, observe, trompe-toi, deviens tout mêlé, deviens créatif. C'est ainsi que nous grandissons.»

Anna

Commentaire de John Harrison, 13 décembre 2016 :

«Christian. Cela dépend largement du niveau de volonté que tu mets à expérimenter une nouvelle mentalité de parole. Le développement de la confiance ne vient pas en évitant totalement les expériences négatives et déplaisantes, *mais en ne permettant pas à celles-ci d'accroître ta peur de faire ce que tu veux faire*. Et cela, en retour, s'accomplit en trouvant les moyens d'avoir du [plaisir](#) lors d'expériences craintes.

Au début de mon expérience au sein des [Toastmasters](#), TOUTE situation de parole était stressante parce que je voulais montrer une image parfaite de moi-même, ce qui m'empêchait de prendre des risques. Mais, au fur et à mesure que je faisais connaissance avec les autres membres

FAIRE CONFIANCE

de mon club, je commençai à me détendre et “à me laisser aller.” C’était la toute première fois *de ma vie* que le fait de parler devant d’autres s’avéra quelque chose avec laquelle je pouvais jouer. Ma relation aux autres membres du club ne dépendait nullement de mon niveau de performance. *Cette approche a l’avantage de (1) désensibiliser les expériences craintes et (2) d’instaurer des associations positives et de plaisir à parler devant d’autres.*

Et cela concorde aussi avec cette stratégie des plus démontrées que “Ce qui ne vous tue pas vous rendra plus fort.” » Cet énoncé est plein de bon sens.

John H.

Commentaire de Ruth Mead, 15 décembre 2016 :

« Christian. Je conçois la confiance comme une habileté apprise selon ma compréhension que ce “ça” spontané⁵ et fluide existe en chacun de nous une fois que nous nous sommes débarrassés des interférences.

Je suis convaincue que ma capacité à comprendre intuitivement que le “ça” m’était disponible “lui” permit d’apparaître dans ma vie sous la forme d’écoulement spontané et non contrôlé de ma parole.

Ma capacité à faire confiance prend racine dans ma connaissance intuitive (maintenant scientifiquement démontrée) que le cerveau et le corps automatisent la parole pour moi (lorsque je cesse d’interférer avec le flow), m’épargnant de devoir penser consciemment à ma parole ou à ma respiration ou à forcer les mots à sortir de ma bouche.

Tout cela me semble tellement simple. Toute cognition est reconnaissance, et ma reconnaissance que la parole est un fleuve changea automatiquement mon comportement... ma parole. L’écoulement naturel revint autant pour ma parole que dans bien d’autres aspects de ma vie... conséquence de cette reconnaissance d’un fait pur et simple. Pas de vaudou ni de mysticisme ici. Uniquement un fait scientifique. Ne pouvons-nous pas tous avoir confiance en la vérité ?

Alors, en réponse, Christian, à ta question à savoir “Que puis-je croire ?” Je réponds : “Nous avons confiance que notre cerveau et notre corps automatisent ce que nous disons et comment nous le disons. Nous n’avons qu’à laisser s’écouler...” »

Ruth

⁵ J’emploie ici les mêmes termes que John Harrison dans son livre.

FAIRE CONFIANCE

Voici un autre texte de John Harrison (22 janvier 2017). Il répondait à Christian.

Le plus difficile consiste à identifier l'état d'esprit et les actions qui favorisent la confiance envers les processus naturels et automatiques de notre esprit. Le problème des PQB, c'est que nous cessons de *faire confiance* à cet état d'esprit, rendant ainsi difficile sinon impossible d'atteindre cette confiance qui nous permet de mettre en œuvre les puissants processus automatiques de notre esprit.

Voici un autre exemple tiré de mon vécu. Dans la vingtaine, alors que je vivais à New York, je décidai un jour de suivre quelques cours de judo. Je trouvai un professeur du nom de M. Ishakawa qui donnait des cours dans le nord-ouest de la ville. Je crois me rappeler que c'est au deuxième ou troisième cours que Ishakawa nous présenta un mouvement appelé balayage du pied (food sweep).

La façon de pratiquer le judo avec un partenaire est de tenir le revers de sa veste de judo (le judogi) d'une main et sa manche de l'autre main. (Je crois être dans le vrai, mais n'oubliez pas, il y a 55 ans de cela.) Vous manœuvrez l'un l'autre sur matelas rembourré jusqu'à ce que l'un de vous fasse un mouvement dans le but de faire perdre pied à son adversaire pour qu'il tombe sur le matelas. Et c'est ici qu'entre en jeu le balayage du pied. Cela implique de faire perdre l'équilibre à votre adversaire et de frapper l'intérieur de son pied gauche tout en tirant son bras gauche davantage vers la gauche jusqu'à ce qu'il ne puisse éviter de tomber sur le matelas.

J'ai passé, sans grand succès, une partie d'un cours à pratiquer le balayage du pied. C'était difficile de faire perdre l'équilibre à mon coéquipier d'entraînement. Puis on nous demanda de changer de coéquipier et de poursuivre la même pratique. Je me trouvai un nouveau partenaire et je commençai à me déplacer avec lui sur le matelas. Soudain, je le tirai sur sa gauche. Il se déplaça instinctivement vers la droite. Puis, instinctivement, je le tirai davantage vers sa droite tout en balayant mon pied droit à l'intérieur de son pied gauche.

Et devinez quoi? Ça a fonctionné! Il tomba au plancher.

J'étais stupéfait. Je ne m'attendais pas à ce que ça fonctionne. À la suite de ce premier succès, je tentai de répéter l'action. Mais cette fois, plutôt que de faire confiance à mon instinct, je commençai à contrôler *sciemment* mes mouvements. Tout comme je contrôlais, dans certaines situations, ma parole. En me plaçant instinctivement en mode contrôle conscient, j'empêchais mon noyau supérieur d'exécuter un balayage du pied. Je crois que ce moment de succès m'avait effrayé, car j'abandonnai le cours de judo.

En vérité, je n'aimais pas fonctionner en mode automatique dans *quelque* aspect que ce soit de ma vie. Rien à voir avec mon problème de parole. J'avais un problème à me faire confiance; et parce que je commençai à bégayer très tôt, la peur s'était imprégnée dans mon psychisme et affectait non seulement ma parole, mais aussi d'autres aspects de ma vie.

Ce n'est que lorsque je décidai, sur un coup de tête, de prendre l'avion et de m'établir à San Francisco que se modifia mon état d'esprit. Et même alors, lorsque s'estompa, après six mois, mon

FAIRE CONFIANCE

esprit aventureux, je devais passer beaucoup de temps dans le mouvement de développement personnel avant de pouvoir instaurer un début de confiance (self-trust) et de confiance en moi (confidence).

Performer à un niveau élevé - et cela inclut la parole - exige d'avoir/de faire confiance. Et la seule façon de construire cette confiance est de trouver des situations (groupes de développement, thérapeutes, club Toastmasters, etc.) [où vous vous laisserez aller à être vulnérable](#) en vous aventurant en terrain inconnu. Mais cela est, cependant, *très* faisable. Tout ce dont vous avez besoin, c'est de trouver le médium (groupe ou organisation) qui vous convient et de vous permettre de ressentir un embarras passager en expérimentant de nouveaux comportements.

Je suis vraiment impressionné par les membres de ce forum, non seulement par le courage que vous démontrez en vous aventurant en terrain (pour vous) inconnu, mais aussi par votre capacité à leur donner un sens et à partager vos découvertes. Ce partage d'expériences est également ce qui vous aide à construire votre confiance en soi en aidant les autres à en faire de même.

John H.

CES ATHLÈTES QUI ÉCHOUENT SOUS PRESSION

(Parallèle avec le bégaiement)

Par Sue Alqadhi

Traduit par Richard Parent

Il s'agit d'un courriel que Sue, membre du forum [neurolinguisticsofstuttering](#), publia le 10 mai 2015.
R.P.

« Je lis en ce moment un livre dont le titre est [Choke : the Secret to Performing under Pressure](#), de Sian Beilock, experte en performance et en science cognitive, lecture fort intéressante.

En étudiant les athlètes qui avaient sous-performer sous l'effet de la pression, ils constatèrent que *“la tendance d'un athlète à trop penser à sa performance est un indicateur fiable pour évaluer ses chances d'échouer lors d'un match important.”*

Ceux qui étaient plus susceptibles d'échouer sous la pression répondaient plus souvent par l'affirmative aux questions suivantes que ceux qui étaient perçus, malgré la pression, comme “confiants” par leurs entraîneurs.

1. J'oublie rarement ces occasions où mes mouvements me firent défaut, peu importe l'importance de ce revers.
2. Je m'efforce toujours de comprendre pourquoi mes actions échouèrent.
3. Je réfléchis beaucoup sur mon mouvement.
4. Je m'efforce de toujours penser à mes mouvements au moment même où je les exécute.
5. Je me soucie de l'image que je projette par mes mouvements.
6. J'ai parfois l'impression de me regarder bouger.
7. Je suis conscient de la façon dont mon esprit et mon corps travaillent quand j'exécute un mouvement.
8. Je me soucie du style de mes mouvements.
9. Si je vois mon reflet dans la vitrine d'un magasin, j'examine mes mouvements.
10. Je me demande ce que les gens pensent de moi lorsque j'exécute un mouvement.

“Dans le sport, ce genre d'autosurveillance de performance est identifié comme pouvant nuire à la capacité d'exécuter des mouvements adéquatement, tout comme le [‘yips’](#) au golf.”

Maintenant, substituez “parler” à “mouvement.” Ne trouvez-vous pas que cela ressemble au blocage/[réflexe de retenue](#)? »

Sue

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Juin 2015.

POURQUOI ON ÉCHOUE SOUS LA PRESSION ET COMMENT PEUT-ON S'EN PRÉMUNIR ?

Par Robin Hilmantel

Que pouvons-nous apprendre de la performance de Jordan Spieth au Tournoi des Maitres? Jordan Spieth se présenta à la dernière journée du Tournoi avec une avance semblant insurmontable — jusqu'à ce qu'il rate tout lors des neuf derniers trous, laissant la victoire à Danny Willett.

Sian Beilock, professeure de psychologie à l'Université de Chicago et auteure du livre [*Choke : What the Secrets of the Brain Reveal About Getting it Right When You Have to*](#), affirme ne pas avoir été étonnée de voir Spieth perdre son avance — et la victoire lui échapper. « Paraître nerveux, anxieux, avoir la bougeotte sont tous des indices annonciateurs que l'individu est dans une spirale descendante, » dit-elle à Motto. « Jordan Spieth avait vraiment l'air instable, ce que l'on observe souvent chez des athlètes et autres "performants" qui échouent sous la pression. »

Nous avons discuté avec Beilock pour savoir pourquoi l'échec sous pression - choke - se produit — et ce que vous pouvez faire pour vous en prémunir.

Motto : Pourquoi les gens échouent-ils sous la pression ?

Beilock : *Les gens s'inquiètent de la situation, du résultat et de ce qui est en jeu. De telles inquiétudes sont un facteur de distraction. Ces distractions nous amènent à porter attention — et souvent un peu trop en détail — à ce que nous faisons. Lorsqu'on s'attarde à des aspects de notre exécution qui se produisent normalement sans que nous en soyons même conscients (lorsque, par exemple, nous pensons à chaque mot sortant de notre bouche ou que nous nous concentrons sur chaque détail de cette distance de 3 pieds sur le vert à laquelle nous rêvons), nous travaillons, en fait, contre nous.*

Qu'est-ce que le public ne saisit pas de l'échec sous pression ?

Certains individus pensent souvent être nés « perdants sous pression » ou « malhabiles avec la pédale d'embrayage. » Je n'en crois rien. Michael Jordan était impressionnant sur le court de basketball, mais il ne performa pas aussi bien sur un terrain de baseball. Nous pouvons apprendre à mieux perforer sous la pression et on peut aussi s'effondrer après une performance extraordinaire. Vous n'avez qu'à observer Spieth l'année dernière (2015).

Que pouvons-nous faire pour éviter de craquer sous la pression ?

Diminuer l'écart entre pratique et compétition. S'exercer en situation de stress peut contribuer à vous habituer à des situations dont les enjeux sont élevés de telle sorte que vous cesserez de craindre la compétition. Et ce genre d'exercice n'a pas à être exactement identique à un véritable événement aux enjeux élevés. Même le fait de s'exercer sous un peu de stress (par exemple, en présence d'amis qui vous regardent) peut vous aider à vous habituer à performer au mieux lorsque cela comptera le plus⁶.

Supposons qu'il soit trop tard et que vous ayez déjà échoué — comment réagir à cet échec et retomber sur ses pieds ?

Évitez de vous attarder sur cet échec. Modifiez ces pensées que vous nourrissez au sujet de votre performance passée. Vos échecs sont l'occasion d'apprendre à mieux performer, *de réfléchir à ce que vous pourriez faire différemment la prochaine fois*. Si vous pensez trop à ce qui alla de travers, cela vous placera dans un état désespéré qui nuira à votre motivation.

Que pouvons-nous apprendre de l'expérience de Spieth ?

Que personne n'est infallible ! Mais la bonne nouvelle, c'est qu'il existe une boîte à outils de techniques qui furent mises au point (selon ce que nous savons du fonctionnement de notre corps-cerveau) afin de vous aider à performer au mieux lorsque ça compte le plus. Nous sommes tous sujets à des jours comme celui qu'a connu Spieth ; mais nous pouvons certainement travailler à les prévenir.

Source: Traduction de [*Why People Choke—and How to Prevent It From Happening to You*](#) par Robin Hilmantel. Paru dans *Motto*, Words to live by, des éditeurs de Time. Parution du 11 avril 2016.

Traduction de Richard Parent, avril 2016.

Un peu dans le même ordre d'idée, je vous recommande de lire également, en cliquant [ICI](#), le texte de Matthew O'Malley sur les similarités entre le bégaiement et le monde du sport. On y retrouve une brillante explication sur d'autres genres de "blocages" particuliers au monde du sport et une mise en parallèle avec le bégaiement.

⁶ C'est ce qui donne à la formule Toastmasters toute sa force pour aider les PQB à résoudre certains aspects cognitifs associés à leur bégaiement.

9 QUALITÉS QUI VOUS AIDENT À MIEUX PERFORMER SOUS PRESSION

MENTAL HEALTH, *TIME Health*, 13 septembre 2017

Par Amanda MacMillan

Traduit par Richard Parent

Bien que ce sujet n'ait rien à voir avec le bégaiement, il sera utile à ceux qui, concurremment à leur parcours personnel pour améliorer leur parole, désirent s'améliorer dans d'autres sphères de leur vie (personnelle ou professionnelle). RP

Lorsqu'elles affrontent des situations nouvelles et exigeantes, certaines personnes cèdent sous la pression alors que d'autres s'arrangent pour bien s'en sortir. Puis il y a ceux qui réussissent vraiment à se surpasser — s'épanouissant face à l'incertitude ou l'adversité. Des chercheurs affirment avoir identifié un certain nombre de caractéristiques personnelles et de facteurs externes qui, lorsqu'ils sont combinés, peuvent prédire les chances qu'une personne puisse se surpasser.

Pour leur dernier ouvrage [*publié dans le journal European Psychologist*](#), des scientifiques de l'Université de Bath de GB ont passé en revue un large éventail de recherches sur ce qui permet aux individus de se surpasser en toutes circonstances — physiquement, professionnellement, athlétiquement, artistiquement et académiquement, pour n'en nommer que quelques-unes. Cette compilation leur a permis de dresser deux listes de variables — neuf caractéristiques personnelles et six influences externes — communes *chez les individus qui se développent et apprennent continuellement en plus de connaître le succès dans leur vie.*

Pour performer, il n'est pas nécessaire que vous possédiez chacun des éléments de ces listes, affirment les auteurs. Une combinaison de quelques éléments de chacune des deux listes aidera certainement. Cette formule peut se composer de n'importe lequel ou de tous les éléments suivants :

Qualités

La personne doit être...

- Optimiste
- Spirituelle ou religieuse
- Motivée
- Proactive
- Quelqu'un qui aime apprendre
- Flexible

9 QUALITÉS CONTRIBUANT À MIEUX PERFORMER SOUS PRESSION

- Adaptable
- Socialement compétente
- Une personne ayant confiance en elle-même et une bonne estime de soi.

Facteurs externes

L'individu doit avoir... bénéficier de ...

- Circonstances opportunes
- L'appui d'employés, de sa famille ou d'autres
- Un niveau gérable de défis et de difficultés
- Un environnement calme
- Un haut niveau d'autonomie
- Bénéficier de la confiance des autres.

Bien que ces listes ne constituent pas une grande surprise, les auteurs affirment que, jusqu'à maintenant, il n'existait pas de véritable consensus sur les caractéristiques et circonstances exactes qui aident les gens à s'améliorer ou sur ce qu'on peut faire pour accroître nos chances d'y parvenir.

Pour résumer leur recherche, l'auteur principal, Daniel Brown⁷, maintenant un scientifique sportif et d'entraînement à l'Université de Portsmouth en GB, affirme que l'accomplissement personnel ou [l'actualisation de soi](#) semble se résumer à « maintenir une bonne attitude envers la vie et vous-même et à être bon en quelque chose. »

Alors que certaines personnes sont naturellement plus enclines à se surpasser que d'autres, Brown ajoute que nous pouvons faire certaines choses pour cultiver en nous ces caractéristiques importantes. Pour commencer, il recommande de nous appuyer sur des [motivations internes](#) (lien anglais – des choses qui nous sont vraiment importantes) plutôt qu'externes (ces choses qui, selon la société, devraient nous être importantes) et de nous efforcer de toujours considérer de nouvelles situations comme des occasions de croissance et de développement personnel.

Il y a également moyen de favoriser chez d'autres le désir de se surpasser — que ce soit chez nos enfants, nos partenaires ou nos employés. « Il est sans doute important pour les individus de réaliser qu'ils peuvent choisir ce qu'ils font, qu'ils entretiennent des relations interpersonnelles harmonieuses et de soutien avec leur entourage et de se percevoir comme ayant un certain niveau de compétence dans les tâches qu'ils accomplissent, » précisa Brown à *Health* par courriel.

Les auteurs ajoutèrent dans leur article que d'autres recherches devront déterminer quels facteurs sont les plus importants pour se surpasser lors de scénarios spécifiques, et les différences entre

⁷ Ne pas confondre avec Dan Brown, auteur à succès bien connu (entre autres du *Code Da Vinci*). RP

9 QUALITÉS CONTRIBUANT À MIEUX PERFORMER SOUS PRESSION

performer en présence d'une sérieuse adversité ou du stress quotidien. Mais ils souhaitent que les résultats de leur recherche constituent un fer de lance pour comprendre la psychologie derrière ce dont nous avons besoin pour atteindre le summum de ce que nous pouvons être comme individu, peu importe ce que la vie nous réserve en chemin.

SOURCE : Traduction de [The 9 Qualities That Help You Thrive Under Pressure](#). Health. Mental Health. Par Amanda Macmillan/Health.com. 13 septembre 2017. TIME Health.

Dans le même ordre d'idées, vous pourriez vouloir regarder/lire les articles suivants :

[L'Ennéagramme des neuf profils de personnalité.](#)

[Dix règles pour devenir meilleur conversationnaliste.](#)

[Le pouvoir de la vulnérabilité.](#)

[L'heureux secret d'un meilleur travail.](#)

[Le pouvoir de croire qu'on peut s'améliorer.](#)

[L'estime de soi.](#)

[Série sur la montée en puissance et l'actualisation de soi.](#)

« Celui qui n'est pas occupé à naître l'est à mourir. »

– *Bob Dylan*

Traduction de Richard Parent, février 2018. Corrigé avec Antidote, 02/2018. Actualisation des liens hypertextes, 02/2022.

LE FLOW

Diverses contributions

Traduit par Richard Parent

Dans plusieurs textes relatifs au bégaiement, on rencontre souvent le terme “flow.” Il est temps que nous tentions de définir de façon plus précise cette notion qui peut sembler un peu « floue. » C’est le but des articles suivants. R.P.

Commençons par la définition que nous en retrouvons dans le [glossaire](#) :

Flow : État mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement immergée dans ce qu'elle fait, dans un état maximal de concentration. Cette personne éprouve alors un sentiment d'*engagement total* et de réussite⁸. Elle est détendue et productive. On dit aussi “Génie personnel.” L'état « génie, » c’est vous avec vos meilleures ressources disponibles.

Le *flow* est un état d’esprit – un état dynamique de fluidité mentale et de plénitude – qui fait place à la créativité. C’est l’état dans lequel vos meilleures ressources mentales, émotionnelles et physiques « s’écoulent » facilement et naturellement. Quand on est en état de *flow*, on perd la notion du temps.

Ce concept, élaboré par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi, a été repris dans de nombreux domaines, du sport à la spiritualité, en passant par l'éducation et la séduction. Dans son livre, [Finding Flow](#) (1997), Csikszentmihalyi explique, en se fondant sur ses recherches, comment nous pouvons atteindre des sommets de créativité dans la vie de tous les jours. Csikszentmihalyi décrit le *flow* comme une expérience optimale pendant laquelle « nos sensations, nos désirs et nos pensées sont en harmonie. »

Selon Martin Seligman, le *contentement* est un sentiment de bien-être qui découle d’une activité accomplie en état de *flow*. Contrairement au plaisir, le contentement induit une croissance et un épanouissement personnels qui vont bien au-delà d’une simple sensation agréable. *Vivre en état de flow, c’est transformer de plus en plus les obligations quotidiennes en tâches agréables.*

À bien des égards, le secret du bonheur dépend de notre faculté à laisser le *flow* s’étendre au plus grand nombre possible d’activités banales et d’obligations. Le *flow* ne s’enseigne pas ; c’est un état d’esprit auquel on aspire corps et âme. Dans les versions françaises des textes de Csikszentmihalyi, on retrouve indifféremment les termes “flux,” “expérience-flux,” “expérience optimale” ou “néguentropie psychique.”

Parlant de la Zone, voici ce qu’écrivent les auteurs du livre [The 7 Secrets of World Class Athletes](#): « Lorsque l’esprit et le corps collaborent en harmonie, tout mouvement est effectué sur pilote

⁸ En fait, on peut traduire Flow par « Engagement cognitif. » RP.

automatique, sans aucun désaccord ; bref, l'athlète/la PQB est dans la zone. L'opposé d'être dans la zone signifie une médiocre qualité d'exécution. »

Anna/Barbara

Parlant du "flow." Je crois qu'on peut se retrouver en état de flow même si nos mécanismes de parole ne sont pas totalement identiques à ceux des personnes « normalement fluentes.⁹ » Par exemple, en prononçant, mercredi, mon discours humoristique, je me sentais dans le flow. Je ne respirais pourtant pas de façon normale, pas plus que je n'utilisais ma voix "normalement." J'utilisais un ton de voix plus profond, plus "respiratoire", lequel me fut souvent, par le passé, utile, spécialement en public.

Cela dit, je ne me concentrais pas sur l'une ou l'autre de ces deux choses – ayant appris à les faire sans y penser, elles se produisent automatiquement. Pas plus que je ne me concentrais sur *ma façon* de parler, et sans penser au bégaiement. Les images relatives à l'anecdote que je partageais et mon désir de [maintenir la connexion avec mon auditoire](#) accaparaient le premier plan de mon esprit. [L'arrière-plan](#) de ce dernier était occupé à se souvenir de mon texte, à utiliser au bon moment [le langage corporel](#) approprié et, plus généralement, à me laisser aller à [avoir du plaisir](#), tout cela semblant se produire automatiquement, sans que j'aie à y penser. Tout au long de mon discours, on aurait dit que l'auditoire et moi ne faisons "qu'un" et que nous étions du même voyage.

Avant mon discours, j'avais pensé en livrer une partie en utilisant ma manière naturelle de parler. Mais n'ayant ni l'habitude ni la confiance de faire cela de cette manière, je voyais cela comme une "ingérence" - et un élément de plus qui se serait ajouté à tout ce sur quoi je devais déjà me concentrer, ce qui aurait distraité mon attention du désir [de m'engager à fond au moment présent](#) et sur le message que je désirais transmettre.

Voilà pour des réflexions personnelles à la suite d'une récente expérience.

Hazel

Source : Courriel d'Hazel en date du 18 septembre 2015.

Réaction de Anna Margolina au courriel de Hazel (18/09/2015) :

... L'état de flow peut parfaitement se manifester même si les mécanismes de la parole ne sont pas tout à fait alignés (lorsqu'il y a bégaiement). Pensant à cette mémorable séance avec Bob

⁹ C'est volontairement que Hazel met ce terme entre parenthèses car, pour certains, le bégaiement constitue « une autre manière de parler. » RP

Bodenhamer durant laquelle ma parole devint coulante, je réalise aujourd’hui que je n’étais pas parfaitement fluente ni que j’utilisais correctement mon mécanisme de parole. Et même aujourd’hui, comme tu peux le constater sur ma vidéo, je n’y suis pas encore parvenue à 100%.

Mais cela n’a rien à voir avec le flow. **Le flow est un état de plein engagement et de pleine liberté.** Tu communique à partir de ton identité la plus profonde (ton noyau identitaire) – sans te juger, sans te préoccuper de l’opinion des autres – te concentrant sur le message à transmettre et en parlant du cœur. Même si ta parole n’est pas 100 % fluente, tes interlocuteurs s’engageront davantage et se connecteront bien mieux à toi que si tu étais parfaitement fluente, centrée sur ta parole, pensant aux mots que tu vas dire. Plus j’empruntais cette route, plus c’était plaisant, plus j’étais reconnaissante envers le flow et moins la fluence parfaite était importante.

Ta description correspond à ce que je ressens lorsque je parle.

Anna

(Mise en contexte) : Anna raconte : « ... aujourd’hui (20/04/2016), j’ai eu une séance d’hypnose avec mon client préféré... qui ne bégaié pas... Je n’étais pas certaine des métaphores ou des représentations mentales (images) à utiliser... je ne cessais de lui parler, lui disant de se détendre ; puis, soudain, les images commencèrent à se présenter d’elles-mêmes. Ma voix devint plus ferme, plus puissante et je me laissais emporter par le flot des images. Lorsque je le sortis de la transe, il me dit : “Wow, tu as trouvé les mots parfaits. Je me sens différent et mes doutes se sont dissipés...” Je ne cessai de chercher à comprendre pourquoi, au début, je ne savais pas quoi dire puis, l’instant d’après, les idées me vinrent spontanément, tout en correspondant exactement à ce qu’il fallait dire. »

Commentaires de Rie Anderson (20/04/2016 – Rie n’est pas une PQB, mais elle est familière avec la PNL) :

« Anna. Il y a une chanson dont une ligne se lit comme suit : “les mots deviennent un obstacle¹⁰.” J’ai travaillé avec un certain nombre de vocalistes talentueux qui ne chantaient pas à leur meilleur jusqu’à ce qu’ils cessent de chanter à travers les mots pour se contenter de CHANTER.

Ma réflexion sur ce qui précède et sur ta merveilleuse expérience avec ton client est que tu fus capable d’abandonner le rôle du “qui je pense être”, c.-à-d. la thérapeute/hypnothérapeute avec un client/problème, etc. en te permettant, premièrement, [de devenir vulnérable](#) en t’avouant “Je n’étais pas certaine des métaphores ou des représentations mentales (images) à utiliser...” et avec ta facilité à connecter (c’était déjà, j’en suis certaine, chose faite), tu es devenue PRÉSENTE au moment présent; dans le flow (comme le fleuve de Ruth). Tu n’étais pas quelqu’un faisant de

¹⁰ « Words Get in the way. »

LE FLOW

l'hypnose, mais tu ÉTAIS dans l'expérience du moment. C'est ça le flow pour moi! Tout ce qui est requis est fait (sans effort) et rien n'est laissé non fait. De telles expériences, et spécialement dans un cadre thérapeutique, ne sont rien de moins que paradisiaques.

Je ne suis pas certaine "d'y" être; mais je te souhaite d'en vivre beaucoup!!!!!»

Rie

Anna commente (21/04/2016) : « Rie, je crois que vous avez raison. Je ressens le flow lorsque je suis dans le moment présent et que je suis moi-même au lieu d'être quelqu'un que je crois devoir être. Apprendre à m'éloigner de mon chemin (professionnel) et à être présente en tant que MOI, et non en tant que ce que je crois devoir être, est la clé de cette porte secrète.

Traduction de Richard Parent, octobre 2015 ajouts : 04/2016. Relecture, reformatage, déplacement 03/2018 ; relecture et actualisation des liens hypertextes, 02/2022.

L'ART DE S'Y CONNECTER/S'EN DÉCONNECTER À VOLONTÉ

Par L. Michael Hall, Ph. D., introduction de Bob Bodenhamer

Traduction de Richard Parent

Michael vient de rédiger ses réflexions sur le “*Flow*” en précisant que le “bonheur” intervient dans ce processus. Il va sans dire que pour les PQB (Personnes Qui Bégaiement), il serait merveilleux de pouvoir sortir de l'état de bégaiement pour s'insérer dans l'état-*Flow* chaque fois qu'elles *anticipent* un blocage. On peut y arriver avec le temps et, grâce à l'intérêt grandissant des PQB et des orthophonistes/logopèdes, j'ai confiance que nous pourrions découvrir les processus qui en feront une réalité.

Sur papier, c'est assez simple : 1. Vous sentez venir un blocage. 2. Vous vous extirpez de cet état de blocage pour vous insérer dans l'état de “*Flow*.”

Nous possédons probablement déjà la méthode, mais il nous reste à apprendre à accélérer le [processus esprit-corps](#) nécessaire pour pouvoir nous extirper à volonté d'un état de blocage pour s'insérer, à volonté, dans l'état-*flow*.

Continuons à chercher et à nous y exercer.

Passons maintenant à la réflexion de Michael.

Bob

« Nous avons trouvé, en Neuro-sémantique, comment se connecter/déconnecter à/de l'état-*flow* à volonté. Se sortir du *Flow* à volonté fait appel à la nécessaire capacité de s'insérer/sortir d'un état optimum afin que vous puissiez être à votre meilleur lorsque vous avez besoin d'être à votre meilleur, avec toutes vos ressources disponibles, et d'en sortir lorsqu'approprié. Ça vous intéresse ?

L'état de *flow*. Csikszentmihalyi est ce psychologue cognitif qui explora et décrivit l'état-*flow* dans sa dissertation doctorale sur le bonheur. Il était à la recherche de la structure du bonheur. C'est alors qu'il constata une vérité connue depuis des siècles : que ***la meilleure manière de ne pas être heureux, c'est de courir après le bonheur !***

Les philosophes savaient cela depuis longtemps. La meilleure manière d'être heureux, c'est de [se dévouer à quelque chose](#) (une cause ou tout autre objectif plus grand que soi) à laquelle vous tenez, quelque chose qui vous permettra *de faire une différence*, quelque chose qui exige ces connaissances et ces capacités que vous développerez tout au cours de votre quête de l'objectif poursuivi. C'est ce que découvrit Csikszentmihalyi : ***pour être heureux, vous avez besoin de faire quelque chose de significatif et qui représente un défi, quelque chose qui dépende d'une compétence quelconque.***

L'ART DE S'Y CONNEXER/S'EN DÉCONNEXER À VOLONTÉ

Mais le bonheur ne se manifeste ni immédiatement ni automatiquement. En vérité, le contraire peut se produire. Lorsque vous affronterez un défi important se situant à la limite de vos compétences et que vous vous y attaquerez, ce sera difficile. Pour en venir à bout, il vous faudra recourir à toute votre énergie, y mettre l'effort, les connaissances et l'intelligence que vous possédez. C'est ce qui se produit lorsque vous prenez part à une course, jouez aux échecs, escaladez une falaise, écrivez un livre ou que vous entreprenez un projet qui représente un véritable défi, etc.

Mais où se trouve le bonheur ? Ah ! Voilà le secret. L'état de bonheur (joie, délice et même l'extase) viendra plus tard. Il se manifestera lorsque vous regarderez ce que vous aurez accompli. C'est lorsque vous vous direz : « Quel plaisir j'ai eu à faire cela ! J'étais vraiment heureux en faisant... ! » La joie, la satisfaction de l'action arrivent généralement après coup. Le bonheur est cette sensation de bien-être que vous procure la quête d'un objectif qui en vaut la peine, pour quelque chose d'important¹¹.

Pour cartographier cela, Csikszentmihalyi utilisa deux axes : *défi et compétence*. Cela généra quatre quadrants¹², le parcours menant au *flow* exigeant l'intégration d'un défi et d'habiletés appropriées pour atteindre l'objectif. En Neuro-sémantique, nos quadrants de [l'Actualisation de Soi](#) intègrent et déploient cela en utilisant les axes Signification (ou signifiés) et Performance.

S'y connecter et s'en déconnecter.

La contribution de la PNL à l'expérience du *flow* est le phénomène d'un état esprit-corps auquel vous pouvez accéder, vous y insérer et en sortir. Ainsi sont les états. Ils se composent de la combinaison dynamique de ce à quoi vous pensez, de votre condition corporelle et des émotions générées par la signification de votre état esprit-corps-émotion, tout cela formant simultanément un état d'esprit, un état corporel et un état émotif. Voilà trois moyens d'accéder à l'état.

On distingue également les états par leur pureté. La majorité de nos états quotidiens sont variés : une partie de moi est en apprentissage, une autre est préoccupée par le travail, une autre partie craint un rejet, etc. Très, très rarement accédons-nous à un état pur dans lequel notre esprit ne se consacre qu'à une seule chose. *L'état pur renvoie à un engagement total envers un seul référent. C'est alors que nous y sommes totalement présents.* Dans une telle situation, nous démontrons un niveau de concentration se comparant au rayon laser, ce qui décrit également l'état de *flow*.

¹¹ Pour une discussion plus approfondie du sujet, voir l'article [Anxiété : réduire l'anxiété chez les PQB en associant un "objectif de vie/ikigai" avec les émotions](#), page 18.

¹² **Quadrants de l'Accomplissement de Soi** : Un modèle basé sur les quadrants de la réalisation du potentiel inscrits dans les dimensions de la signification et de la performance sur la base de huit Métaprogrammes. Développé par le Dr Michael Hall.

L'ART DE S'Y CONNEXER/S'EN DÉCONNEXER À VOLONTÉ

Dans la littérature des débuts de la PNL, on désignait cela "état génie", non pas parce que ça augmentait notre quotient intellectuel, mais parce que *cela décrit le pouvoir de la concentration, de l'engagement, le pouvoir de concentrer notre esprit sur une seule chose*. Cette littérature identifiait également plusieurs prérequis au génie. Profiter des prérequis du pouvoir personnel, [de l'estime, de l'acceptation et de l'appréciation de soi](#), du pouvoir de choisir nos croyances tout en se débarrassant de nos [croyances dévalorisantes](#), prendre plaisir à nourrir des valeurs supérieures, [faire la paix avec des émotions troublantes](#), combler l'espace entre savoir et action, faire usage de la structure « faire comme si¹³ » afin de générer de nouvelles possibilités, se fixer des [intentions](#) élevées et centrer notre attention sur notre intention supérieure transforment ces prérequis du génie en un schéma unique.

Résultat ? En concevant vous-même votre propre génie ou état-*flow* pour un engagement précis, vous pourrez vous y insérer et en sortir à volonté. Cela serait, me direz-vous, fantastique ! Bien sûr ; mais est-ce que ça fonctionne vraiment ?

Laissez-moi vous parler de ma propre expérience. En découvrant, en 1994, et en concevant pour mes besoins personnels, ce schéma, je l'appliquai sur moi-même afin de créer deux états de génie ou flow : un pour la lecture et un autre pour l'écriture. C'était en 1995. J'avais déjà écrit un livre à ce moment-là : *Emotions: Sometimes I have them/Sometimes they have me* (1985). J'avais mis huit ans à rédiger ce livre. En 1995, je travaillais encore sur le livre qui allait devenir *The Spirit of NLP* (1997). Ce dernier ne me prit que cinq ans à compléter.

Puis je développai ma capacité à m'insérer et à sortir de l'état-*flow*. Premier résultat : fini le blocage de l'écrivain¹⁴. Aucun ! Je rédigeai deux livres en 1995. Depuis ce temps, ma moyenne est de 2 à 3 livres par année, trois à cinq articles par semaine, deux à trois manuels de formation par année, sans parler des nombreuses préfaces, introductions et des chapitres pour d'autres ouvrages. Comment expliquer cette soudaine hausse de productivité et de facilité à écrire ? Je peux m'insérer dans l'état écriture, écrire pendant une minute, cinq minutes ou deux heures et en sortir. Lorsque je veux me remettre à l'ouvrage, je le fais et je continue là où j'avais laissé la fois précédente, même si cela est en plein milieu d'une phrase, sans aucune perte de concentration, d'attention, d'énergie, de vitalité, etc. C'est vraiment plaisant ! À ce jour (en 2015), j'ai écrit 54 livres et, en tenant compte des livres en série, ce chiffre augmente à 68.

On peut en dire autant des autres états-*flow* : l'état formatif, l'état entraînement, l'état exercice, etc. La beauté de cela, c'est qu'en pouvant, à volonté, accéder et sortir de l'état-*flow*, il est à votre service et à celui de l'objectif que vous poursuivez. Vous n'avez plus à attendre pour vous insérer dans cet état d'esprit. Non plus que de vous livrer à des pratiques superstitieuses du

¹³ **Structure « comme si »** : « Prétendre, » faire comme si. Supposer qu'une situation se produit au moment présent et y réagir comme si elle se produisait vraiment. C'est une technique créatrice favorisant la résolution de problèmes en faisant mentalement fi d'obstacles apparents posés sur le chemin vers la solution souhaitée.

¹⁴ Ou syndrome de la page blanche.

L'ART DE S'Y CONNNECTER/S'EN DÉCONNECTER À VOLONTÉ

genre porter votre chemise jaune préférée ou faire sept fois le signe de la victoire pour vous retrouver dans l'état voulu. L'ayant déjà bien ancré dans vos physiologies d'états, vous n'avez qu'à vous y insérer. »

L. Michael Hall, Ph. D.,
Neuro-Semantics Executive Director

Source: *The Art of Turning Flow On & Off at Will* par L. Michael Hall, Ph. D., Meta Reflections no. 47, 2 novembre 2015. Traduit en novembre 2015. Actualisation des liens hypertextes, 02/2022.

COMMENT ARRÊTER DE SE MORFONDRE ET ATTEINDRE L'ÉTAT DE FLOW

Adam Grant, psychologue organisationnel

Résumé : *Vous vous êtes surpris à rester debout tard, à regarder des séries télévisées et à parcourir les informations de façon catastrophique, ou tout simplement à passer la journée sans inspiration et sans but ? Il y a de fortes chances que vous vous languissiez, selon le psychologue organisationnel Adam Grant — un malaise psychique qui n'est devenu que trop courant après plusieurs mois de pandémie. Il décompose les principaux indicateurs de ce phénomène et présente trois moyens d'échapper à ce sentiment de « flottement » et de commencer à trouver le flow.*

VOICI LA TRANSCRIPTION, TRADUITE EN FRANÇAIS, DE LA PRÉSENTATION TED TALK D'ADAM GRANT QUE VOUS POURREZ REGARDER (sous-titrée en anglais) en cliquant [ICI](#).

00:00

Je sais que vous avez tous de longues listes de choses à faire, mais je déteste tellement perdre du temps que j'ai une liste de choses à ne pas faire. Je ne scrolle pas sur les médias sociaux, je ne consulte pas mon téléphone au lit et je n'allume pas la télévision à moins de savoir déjà ce que je veux regarder. Mais l'année dernière, je me suis surpris à enfreindre toutes ces règles. Je restais debout bien au-delà de minuit, je jouais à des parties de Scrabble en ligne sans fin et je regardais en boucle des saisons entières de séries télévisées qui n'étaient même pas bonnes. Le lendemain matin, je me réveillais en sursaut et je jurais : « Au lit ce soir avant 10 heures ». Mais ça a continué nuit après nuit pendant des semaines. À quoi pensais-je ?

00:41

En tant que psychologue organisationnel, j'ai passé toute ma carrière à étudier la motivation, alors ça me dérange vraiment quand je ne peux pas expliquer mon propre comportement. Je n'étais pas déprimé. J'avais encore de l'espoir. Je n'étais pas épuisé, j'avais de l'énergie. Je ne me sentais pas seul, j'étais avec ma famille. Je me sentais juste un peu sans but et un peu sans joie. Finalement, je me suis souvenu qu'il y avait un nom pour ce sentiment : la langueur. *La langueur est un sentiment de vide, de stagnation et d'ennui.* Ce terme a été inventé par le sociologue Corey Keyes et immortalisé par une philosophe, Mariah Carey.

00:16

(Rires)

01:19

Quand on se morfond, on a l'impression de mener une vie inutile, de regarder sa vie à travers un pare-brise brumeux. Je suis donc curieux de savoir combien d'entre vous se sont sentis comme ça ces derniers mois. OK, ceux d'entre vous qui n'ont pas eu l'énergie de lever la main...

01:34

(Rires)

01:35

Vous êtes peut-être en train de vous morfondre en ce moment. Et vous, ici, qui n'avez pas ri, vous êtes certainement en train de vous morfondre. Assez étrangement...

01:44

(Comment vous sentez-vous aujourd'hui? Bof! Bof! Bof!)

01:46

Rires)

01:47

Certains d'entre vous ont réussi le jeu-questionnaire. Bizarrement, ce qui m'a épargné de ce sentiment, c'est de jouer à Mario Kart. Mais revenons en arrière une seconde.

01:58

Dans les premiers jours de la Covid, beaucoup d'entre nous luttait contre la peur, le chagrin et l'isolement. Mais alors que la pandémie s'éternisait sans qu'on puisse en voir la fin, notre angoisse aiguë fit place à une langueur chronique. Nous vivions tous dans un « Jour de marmotte ». Nous avions l'impression que le monde entier stagnait. J'ai donc écrit un article pour mettre en évidence le phénomène de langueur. Je l'ai appelé « *le petit enfant négligé de la santé mentale* » et j'ai suggéré qu'il pourrait être l'émotion dominante de notre époque. Et bientôt, il était partout. Je le voyais partout dans les médias, discuté par des célébrités, par la royauté. Je n'avais jamais vu des gens aussi excités de parler de leur manque total d'excitation.

02:37

(Rires)

02:40

Je pense que le fait de nommer la langueur a aidé les gens à donner un sens à des expériences déroutantes. Pourquoi, même après avoir été vaccinés, les gens avaient-ils du mal à voir de façon positive le reste de l'année. Pourquoi quand « National Treasure » est passé à la télé, ma femme connaissait déjà toutes les paroles par cœur? Et pourquoi restais-je debout bien trop tard, victime de ce que l'on appelle vengeance par procrastination au coucher¹⁵?

03:07

(Rires)

¹⁵ Refus du conjoint de faire l'amour.

CESSER DE SE MORFONDRE ET ATTEINDRE L'ÉTAT DE FLOW

03:17

Nous cherchions le bonheur dans une journée ennuyeuse et un but dans une pandémie perpétuelle. Mais se morfondre n'est pas propre à une pandémie. Elle fait partie de la condition humaine. *Deux décennies de recherche montrent que le fait de se languir peut perturber votre concentration et réduire votre motivation.* Il s'agit également d'un facteur de risque de dépression, car le manque d'énergie se cache souvent sous la surface. Vous ne remarquez peut-être pas que votre motivation diminue ou que votre plaisir s'émousse. Vous êtes indifférent à votre propre indifférence, ce qui signifie que vous ne cherchez pas d'aide et que vous ne faites peut-être même rien pour vous aider. Bah ! La langueur n'est pas seulement difficile à repérer, cependant. Dans de nombreuses cultures, il est également difficile d'en parler. Lorsque les gens vous demandent « Comment allez-vous ? », on attend de vous que vous répondiez « Super ! » ou « Je vis ma meilleure vie ». C'est ce qu'on désigne positivité toxique.

04:12

(Rires)

04:16

C'est la pression que nous subissons pour être optimistes et optimistes à tout moment. Si vous dites : « Vous savez, je vais bien », les gens peuvent vous encourager à voir le bon côté des choses ou à compter vos bénédictions, ce qui n'est pas seulement ennuyeux. Cela peut même être un mauvais conseil.

04:35

Il me faut deux volontaires ? Je ferai du démarchage téléphonique s'il le faut, ne sautez pas tous en même temps. OK, par ici. Vous pouvez vous approcher du micro et je peux avoir un autre volontaire juste là, jusqu'à ce micro, s'il vous plaît. Une salve d'applaudissements pour nos deux volontaires.

04:49

(Applaudissements)

04:52

Bonjour, quel est votre nom ?

04:54

Martin : Martin.

05:01

Adam Grant : Merci. Pouvez-vous nous dire trois choses positives sur votre vie, s'il vous plaît ?

CESSER DE SE MORFONDRE ET ATTEINDRE L'ÉTAT DE FLOW

05:01

Martin : Je suis marié, je suis en bonne santé et je suis heureux.

05:06

AG : Très bien, je suis content que le mariage soit arrivé en premier. Bien joué. OK, par ici. Quel est votre nom ?

05:10

Lee : Lee.

05:11

AG : Lee, peux-tu nous dire 42 choses positives sur ta vie ?

05:16

Lee : Mon chat Titchypoo, mon chien Enzo. Et aussi ma femme, Jazz.

05:20

AG : Troisième derrière le chien et le chat.

05:22

Rires)

05:23

Bien joué.

05:25

Lee : Mes enfants, Indio et Walter, le club de football Manchester United, mes amis, TED.

05:31

AG : TED arrive à la huitième sonnerie.

05:33

Lee : TED est très haut, TED est très haut. La poésie de C.S. Lewis, E.E. Cummings, Dylan Thomas.

05:40

AG : Vous voulez nommer tous les poètes dont vous avez entendu parler ? Très bien, Lee, merci. Nous allons faire une pause. Un tonnerre d'applaudissements. Merci à vous deux.

05:48

Applaudissements)

05:52

Pendant longtemps, j'ai supposé que les gens dans la position de Lee seraient plus heureux que Martin. Mais quand j'ai fait l'expérience, j'ai trouvé l'exact opposé. Que les gens qui sont assignés au hasard à compter plus de bénédictions sont, en fait, en moyenne, moins heureux *parce que vous commencez à manquer de choses pour lesquelles être optimiste*. Et si vous ne savez pas que de nombreux poètes...

06:13

(Rires)

06:15

Plus il est difficile de trouver de bonnes choses dans votre vie, plus vous vous sentez comme, eh bien, peut-être que ma vie n'est pas si bonne que ça après tout.

06:23

Dans les premiers jours de la pandémie, les chercheurs ont découvert que la meilleure prophétie du bien-être n'était pas l'optimisme. C'était le Flow¹⁶. Le Flow est ce sentiment d'être dans la zone, inventé par le psychologue Mihály Csikszentmihályi. *Il s'agit de l'état d'absorption totale dans une activité*. Pour vous, il peut s'agir de cuisiner, de courir ou de jardiner, et vous perdez la notion du temps et peut-être même votre identité. Le Flow est l'attrait d'une frénésie de Netflix, car vous êtes transporté dans un autre monde et immergé dans une histoire. Mais la « boulimie¹⁷ » est une échappatoire temporaire à la langueur, pas un remède. Au mieux, elle vous laisse avec un tas de relations asymétriques. Vous pouvez aimer traîner avec vos amis : Chandler, Arya, Dwight, Buffy... Buffy ? Es-tu dans l'assistance ?

07:14

(Rires)

07:15

Joe Exotic, Peppa Pig. (Chuchotements) Mais ils ne savent pas que tu existes. La « boulimie » est un engagement passif dans un monde fictif ; le flow à son niveau le plus élevé implique une participation active dans le monde réel, c'est pourquoi j'ai été si surpris de trouver mon flow en conduisant une voiture de dessin animé dans un jeu Nintendo. Lorsque la pandémie a commencé,

¹⁶ Flow peut se traduire par « engagement cognitif » (Article de La Presse+ du dimanche 13 février 2022, intitulé À chacun son bien-être. RP)

¹⁷ Traduction de bingeing. Boulimie est ici employée dans le sens de désir intense, besoin irrépressible. Boulimie de lecture, boulimie amoureuse.

CESSER DE SE MORFONDRE ET ATTEINDRE L'ÉTAT DE FLOW

nos trois enfants étaient à la maison dans une école en ligne, et cela a duré une année entière. Ce n'était pas facile. Un jour, nous avons trouvé ceci sur le bulletin de notre enfant de six ans.

07:52

[Il est capable de se taire et de recommencer à parler lui-même lorsqu'on lui demande de le faire.]

07:57

(Rires)

08 :00

Vous savez, je connais des adultes qui n'ont toujours pas compris ça, pas seulement en ligne, mais aussi dans la vie réelle. Donc je suppose que nous avons ça à fêter.

08:09

Comme beaucoup d'entre vous, nous étions isolés de la famille élargie. Ma sœur était à l'autre bout du pays. Et un jour, nous nous rappelions à quel point nous aimions jouer à Mario Kart quand nous étions enfants. Et elle a dit, «Eh bien, nous pourrions tous jouer ensemble en ligne maintenant.» Pourquoi ne pas commencer un jeu familial? Et bientôt, nous jouions tous les jours avec un appel vidéo en cours en même temps. Et après quelques semaines, j'ai cessé de me sentir si blasé. Je vivais le zen dans l'art de Mario Kart.

08:38

(Rires)

08:39

Le matin, nos enfants se réveillaient, demandant à quelle heure nous allions jouer. Ils étaient excités. Et ils adoraient quand je me réjouissais d'une victoire imminente, avant d'être bombardé par un obus bleu volant, puis de rester assis à regarder nos trois enfants me dépasser jusqu'à la ligne d'arrivée dans de petits karts. On s'est tellement amusés qu'on a commencé une nouvelle tradition le samedi soir une fois les enfants endormis : Mario Kart pour adultes.

09:04

(Rires)

09:07

Après avoir réfléchi à cette expérience, je suis fier de vous présenter pour la première fois ma théorie Mario Kart du flow ultime. ELLE COMPORTE TROIS CONDITIONS : LA MAÎTRISE, [LA PLEINE CONSCIENCE](#) ET L'IMPORTANCE.

9:22

Commençons par la maîtrise. La maîtrise est quelque chose que beaucoup d'entre nous ont eu du mal à trouver ces derniers temps.

CESSER DE SE MORFONDRE ET ATTEINDRE L'ÉTAT DE FLOW

09:27

(Rires)

09:28

Les psychologues constatent qu'au travail, le facteur le plus fort de motivation et de joie au quotidien est le sentiment de progrès. Dans les cultures occidentales, nous constatons que notre bonheur dépend davantage de la façon dont nos projets se déroulent aujourd'hui que de la façon dont ils se sont déroulés hier. C'est pourquoi Nike dit : «Faites-le, c'est tout». Je suppose que si Nike avait été créé dans un pays plus axé sur le passé comme la Chine, son slogan serait «Just did it». Si se morfondre est une stagnation, le flow implique un élan, un momentum. *Mais la maîtrise n'a pas besoin d'être un grand accomplissement ; il peut s'agir de petites victoires.* Les petites victoires expliquent pourquoi j'ai été attiré par le Scrabble en ligne pour le plaisir de jouer un mot de sept lettres. Les petites victoires expliquent pourquoi tant de gens ont été ravis de faire leur premier pain au levain. Et les petites victoires expliquent pourquoi un ingénieur a passé tout un après-midi à maîtriser l'art d'empiler des M&M's les uns sur les autres. Jetez-y un coup d'œil.

10:30

(Vidéo) Cela va être plus difficile que je ne le pensais. Oh ! Oh ! Cinq M&Ms ! Cinq M&Ms !

10:46

(Rires)

10:48

AG : Il s'avère que c'était un record du monde.

10:50

(Rires)

10:52

Ce type de maîtrise dépend d'une deuxième condition pour le flow, la pleine conscience. *Concentrer toute son attention sur une seule tâche, ce que peu d'entre nous font de nos jours.*

11:04

[Êtes-vous OK? Vous portez à peine attention à votre livre, votre téléphone, votre émission...] [... à votre ordinateur portable et à ces mots croisés que vous avez commencé il y a dix minutes].

11:10

Il est prouvé qu'en moyenne, les gens consultent leurs courriels 74 fois par jour, changeant ainsi de tâche toutes les 10 minutes ; cela crée ce qu'on appelle des confettis de temps, où nous prenons

CESSER DE SE MORFONDRE ET ATTEINDRE L'ÉTAT DE FLOW

ce qui pourrait devenir d'importants moments de nos vies et nous les réduisons en morceaux de plus en plus petits et inutiles. *Les confettis de temps sont les ennemis de l'énergie et de l'excellence.* SI NOUS VOULONS ATTEINDRE LE FLOW, NOUS AVONS BESOIN DE MIEUX NOUS CIRCONSCRIRE.

11:38

[Ça m'évite de regarder mon téléphone toutes les deux secondes.]

11:42

(Rires)

11:45

Quand je pense à me fixer des limites, je pense à une expérience menée par Leslie Perlow, spécialiste des organisations. Elle est allée dans une entreprise Fortune 500 et a testé une politique de temps calme. Pas d'interruptions trois matins par semaine, en avant midi. En moyenne, la productivité des ingénieurs grimpa en flèche. 47 % d'entre eux étaient plus productifs que d'habitude. Mais le plus beau dans tout ça, c'est que lorsque l'entreprise a officialisé le temps de silence, sa productivité était supérieure de 65 % à la moyenne. Je ne pense pas qu'il y ait quelque chose de magique dans le mardi, le jeudi ou le vendredi avant midi. *La leçon à en tirer est que nous devons considérer les blocs de temps **ininterrompus** comme des trésors à conserver.*

12:24

Maintenant, la maîtrise et la pleine conscience vous mèneront au flow, mais il y a une troisième condition qui le transforme en une expérience de pointe. L'importance. *Savoir que vous faites une différence pour d'autres personnes.* Au début de ma carrière, j'ai étudié les appels de fonds qui tentaient d'attirer les dons des anciens élèves d'une université, et j'ai su qu'ils languissaient lorsque j'ai vu ce panneau affiché sur au mur : « Faire du bon travail ici, c'est comme mouiller son pantalon dans un costume sombre. Vous avez une sensation de chaleur, mais personne ne le remarque. »

12:52

(Rires)

12:54

Je voulais trouver comment leur montrer que leur travail comptait. J'ai donc conçu une série d'expériences et au cours du mois suivant, un groupe d'appelants a en moyenne plus que doublé le temps hebdomadaire passé au téléphone et presque triplé les revenus hebdomadaires. Ce qui a fait bouger les choses, c'est qu'ils ont été choisis au hasard pour rencontrer un étudiant dont la bourse d'études avait été financée par leur travail. Désormais, au lieu de se concentrer sur le processus monotone des appels, ils étaient absorbés par un objectif significatif : aider à financer les frais de scolarité. Pensez donc aux personnes qui se trouveraient dans une situation plus difficile

CESSER DE SE MORFONDRE ET ATTEINDRE L'ÉTAT DE FLOW

si votre travail n'existait pas. Ce sont ces personnes qui donnent de l'importance à votre travail. Vous devez connaître leurs noms, leurs visages et leurs histoires, *et vous pourrez trouver le flow dans des projets qui leur apporteront des bénéfices.*

13:39

Tout ceci explique pourquoi Mario Kart a été une si grande expérience pour moi. Il m'a donné un sentiment de maîtrise, la douce satisfaction d'une peau de banane parfaitement placée sur laquelle ma sœur a glissé. Cela demandait aussi de la vigilance. Mon beau-frère était le meilleur joueur. Le battre demandait une totale concentration, surtout lorsque mes enfants se liguèrent avec lui contre moi. Et ce n'était pas seulement un jeu. C'était important. L'année dernière, nous nous sommes tous sentis impuissants d'une manière ou d'une autre. Je me suis senti impuissant à réparer le Covid. Je ne pouvais même pas faire grand-chose pour améliorer l'école en ligne. Et je suis un enseignant. Mais dans Mario Kart, je me suis senti utile. J'ai pu donner à mes enfants quelque chose à attendre avec impatience lorsque nous ne pouvions aller nulle part. J'ai pu garder ma famille proche alors que nous étions très éloignés. Normalement, nous considérons le flow comme une expérience individuelle. Mais en jouant à Nintendo, nous étions tous immergés ensemble. Et même si nous ne jouons plus tous les jours, je me sens plus proche de ma sœur et de mon beau-frère que jamais auparavant. J'ai appris que l'amour n'est pas la fréquence de la communication, mais la profondeur des liens. J'ai également compris que *l'antidote à la langueur ne doit pas nécessairement être quelque chose de productif, mais plutôt quelque chose de joyeux.* Nos meilleurs moments de flow sont ceux où nous nous amusons avec les personnes que nous aimons, ce qui est désormais une tâche quotidienne sur ma liste de choses à faire.

15:04

Quelle est votre version Mario Kart? Où trouvez-vous la maîtrise et la pleine conscience avec les personnes qui comptent pour vous? Je pense que nous devons repenser notre conception de la santé mentale et du bien-être. Ne pas être déprimé ne signifie pas ne pas être en difficulté. Ne pas être épuisé ne signifie pas que l'on est en pleine forme. Lorsque quelqu'un vous demande « Comment allez-vous? », il est normal de répondre « Honnêtement, je me languis ». Ou si vous ne pouvez rassembler qu'une syllabe, « Bof! »

15:35

(Rires)

15:36

Et quand vous êtes prêt, vous pouvez commencer à trouver le flow qui vous indiquera comment sortir de l'obscurité.

CESSER DE SE MORFONDRE ET ATTEINDRE L'ÉTAT DE FLOW

15:41

Merci.

15:42

(Applaudissements)

Traduit à l'aide de DeepL pour mac, février 2022, révisé par Richard Parent ; corrigé avec Antidote.

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#)

Pour communiquer avec moi : richardparent99@gmail.com Mon identifiant Skype est : ricardo123.

Relecture : 02/2022.