

# La note d' AVENTURE

*La Newsletter de l'Arbre de Vies... l'Esprit Papillon !*



STÉPHANIE COUTOUX

Sophrologue  
Architecte d'idées  
créatives & Colorées

contact@arbredevies.fr  
06 27 79 24 59

www.arbredevies.fr

## Le FLOW...

ÉCRIT PAR STEPHANIE COUTOUX

L'état de flow est un état de concentration intense où l'individu se sent complètement absorbé par ce qu'il fait.

C'est comme si le flot d'une rivière le portait presque sans effort vers un objectif souhaité.

Il perçoit alors cette pratique comme particulièrement plaisante et atteint une productivité optimale.



*L'Arbre de Vies... L'Esprit Papillon !*

# Le Flow...

Ce concept de flow a été énoncé pour la première fois par Mihály Csíkszentmihályi, un professeur et chercheur en psychologie d'origine hongroise ayant émigré aux Etats-Unis.

D'après Mihály, le flow est l'état le plus propice au bonheur!

Dans cette zone où nous sommes complètement absorbés, nous nous sentons pleinement engagés et satisfaits de ce que nous faisons en pleine conscience.

C'est un état mental très puissant qui permet de se recentrer, de faire taire le bruit et d'ouvrir de nouvelles fenêtres de vie et d'énergie.

Cela éloigne notre conscience des difficultés de la vie quotidienne.

L'état de flow améliore l'estime de soi car on se sent moins prisonnier du jugement des autres et l'on ressent davantage, "l'auto-satisfaction".

L'état de flow entraîne une distorsion du temps très agréable car cela nous soustrait à la tyrannie du planning et des attentes imposés par l'extérieur.

Le flow se produit également lorsque les compétences d'une personne sont pleinement utilisées pour surmonter un défi, relativement gérable.

Il agit comme un aimant pour apprendre de nouvelles compétences face à des défis de plus en plus croissants.

Si les défis sont trop faciles, on peut revenir à cet état de flow en les augmentant.

Si à l'inverse les défis sont trop difficiles, il est possible de revenir à l'état de flow en apprenant de nouvelles compétences qui réduiront la difficulté.

## Des applications et des exemples de Flow...

Je vous souhaite de vivre les expériences de flow qui vous attendent et se produiront dans votre vie quotidienne. Il existe des applications pratiques essentielles dans différents domaines comme l'éducation, le sport ...



# Le Flow...

**L'éducation** : Effectuer une tâche qui dépasse légèrement le niveau de compétence actuel mais atteignable quand même, engendre un léger stress qui peut aider à être en état de flow.

Ainsi, il a été remarqué que la méthode Montessori permettait aux élèves de vivre plus fréquemment cet état de flow et d'optimiser leur apprentissage.

**Le sport** : Tout comme dans l'éducation, s'engager dans une activité sportive ardue mais faisable, permet à un individu, d'expérimenter le flow. Il est souvent décrit comme "être dans la zone".

**La musique** : Des recherches ont prouvé que des musiciens en état de flow amélioreraient drastiquement leur performance en comparaison aux moments où ils ne seraient pas dans cet état mental. Cela se remarque par un état de détente des muscles, une baisse de la tension artérielle et du rythme cardiaque.

**La Spiritualité** : On retrouve des références aux flow chez les pratiquants des religions orientales telles que l'Hindouisme ou le Bouddhisme qui parlent de dépasser la dualité entre soi-même et l'acte effectué.

**La méditation** permet d'accéder à des niveaux plus profonds d'introspection.

## **A vous d'expérimenter l'état de Flow !**

Dans un premier temps, il s'agira de recueillir les premiers signes de Flow dans votre quotidien et particulièrement dans vos activités... Notez tous vos ressentis !

## **A REGARDER ...**

**Ted X de Mihaly Csikszentmihalyi**  
***FLOW, LE SECRET DU BONHEUR***

