

Tentez l'expérience optimale du « flow » en équipe et créez votre Team Flow

« Paradoxalement, c'est lorsque l'individu agit librement pour le plaisir de l'action elle-même et non pour un autre motif qu'il apprend à devenir plus qu'il n'était auparavant. »

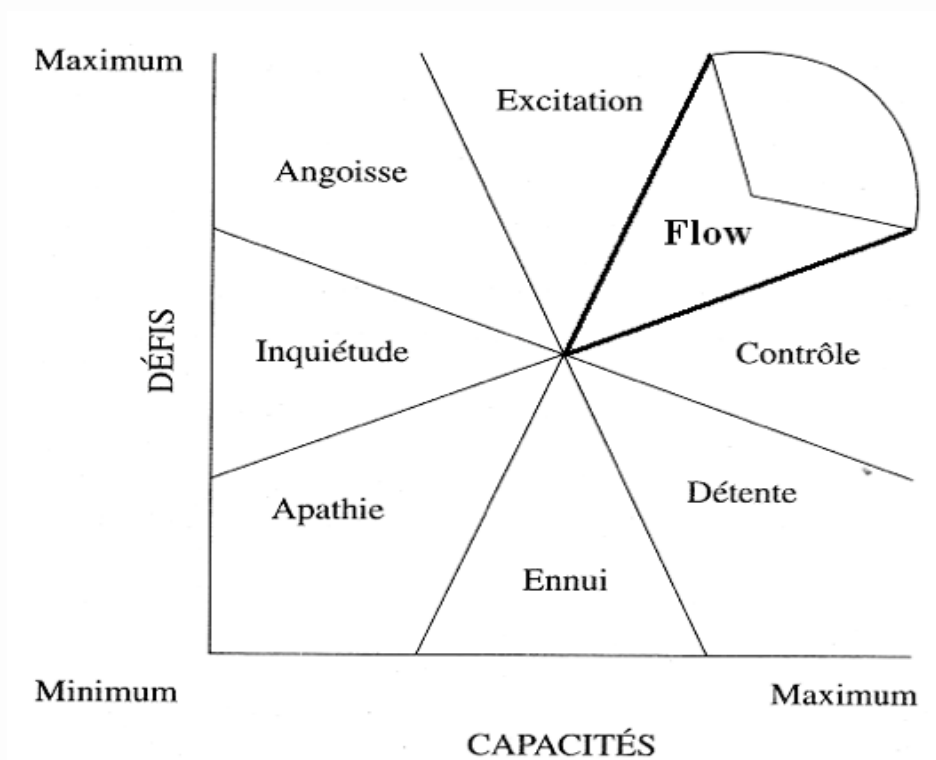


Selon Mihaly Csíkszentmihályi, auteur de nombreux livres dont « la psychologie du bonheur » le Flow est un état totalement centré sur la motivation. C'est une immersion totale, qui représente peut-être l'expérience suprême, en employant les émotions au service de la performance et de l'apprentissage.

Dans le Flow, les émotions ne sont pas seulement contenues et canalisées, mais en pleine coordination avec la tâche s'accomplissant. Le trait distinctif de l'état de Flow est un sentiment de joie spontané, voire d'extase pendant une activité. D'après MC, nous devons axer notre développement personnel vers un juste équilibre entre « défis » et « compétences ».

La théorie du Flow de MC insiste sur une bonne connaissance de soi qui permet de vivre cet état de Flow. C'est-à-dire un état de satisfaction et de plaisir que ce soit au travail ou dans la vie de tous les jours... Un état où tout « coule » !

La figure ci-dessous montre comment nous pouvons atteindre l'état de flux en fonction de l'intensité des défis et des compétences.



Jeanne Nakamura et Csíkszentmihályi ont identifié six aspects entourant une expérience de **Flow** :

- Concentration intense focalisée sur le moment présent.
- Disparition de la distance entre le sujet et l'objet.
- Perte du sentiment de conscience de soi.
- Sensation de contrôle et de puissance sur l'activité ou la situation.
- Distorsion de la perception du temps.
- L'activité est en soi source de satisfaction (une expérience qualifiée d'autotélique).

Ces aspects peuvent être présents indépendamment les uns des autres, mais seule la combinaison de plusieurs d'entre eux permet de constituer une véritable expérience de flow.

Flow d'équipe (Team Flow)

À la suite des travaux de Walker (2010) sur les liens entre interdépendance et flow, Borderie (2015) définit le team flow comme « **l'expérience optimale de coopération que peuvent connaître les membres d'une équipe lorsque leurs actions coopératives sont fluides, synergiques, plaisantes et qu'elles donnent à chacun l'impression de ne faire qu'un avec l'équipe** ».

Cette expérience d'harmonie repose, entre autres, sur une puissante cohésion opérationnelle, une communication précise et rapide et une focalisation totale sur l'objectif commun. Elle permet aux équipes d'améliorer leurs performances et d'enrichir leurs répertoires tactiques.

Une expérience intense de team flow peut amener les équipiers au sentiment de fusionner avec leurs partenaires ainsi qu'avec la tâche en cours de réalisation (*Borderie, 2015 ; Borderie & Michinov, 2014*).

Chacun se perçoit alors comme appartenant à une seule entité qui transcende la somme des individus et répond avec précision et rapidité aux exigences de la situation.

Exemple : une équipe de basket qui connaîtrait le team flow verrait son jeu collectif passer au niveau supérieur : chaque joueur anticipe les actions et positionnements des autres ; les décisions comme les passes sont plus précises, plus intuitives. Les équipiers ressentent une forte cohésion de leurs actions collectives, comme si l'équipe ne faisait qu'un et que tout lui était possible.

L'interdépendance positive (ensemble des liens structurels et fonctionnels qui unissent les membres d'une équipe) joue un rôle majeur dans l'émergence du team flow : au-delà de créer les liens structurels relatifs à l'entité même d'équipe, elle donne lieu à

des dynamiques de fonctionnement (complémentarité des rôles, dépendance dans la réalisation des tâches...) permettant l'émergence de cet état d'harmonie coopérative.

(Source : Mihaly Csíkszentmihályi – Common WIKIMEDIA)

“ Chacun est l'artisan de son bonheur, de sa qualité de vie à travers le contrôle de son expérience consciente, la possibilité qu'il se donne de vivre des expériences optimales.”

Mihaly Csikszentmihalyi

