

LES CONFÉRENCES FICTIVES...

ON N'A JAMAIS MESURÉ LE FLOW!

ENQUÊTE SUR UN CONCEPT
QUI TRAHIT CE QU'IL NOMME



Les conférences fictives...

On n'a jamais mesuré le flow !

Enquête sur un concept qui trahit ce qu'il nomme

Ouverture - l'état que vous connaissez

Je voudrais commencer non pas par une théorie, mais par un souvenir. Le vôtre.

Vous avez tous vécu cet état. Peut-être en compétition, peut-être à l'entraînement, peut-être ailleurs - en musique, en montagne, en écrivant. Ce moment où l'effort cesse d'être un effort. Où l'action se déroule, comme d'elle-même, sans que vous ayez à la commander. Le temps se déforme : une heure passe comme une minute, ou bien une seconde se dilate à l'infini. Vous n'êtes plus là à vous regarder agir - il n'y a plus de vous séparé de ce que vous faites. Il y a juste... le geste, et le monde, dans un seul mouvement.

C'est dense. C'est réel. Et pour beaucoup d'entre nous, ces moments-là sont fondateurs. Ce sont eux qui nous ont fait aimer ce qu'on fait.

Ce phénomène a un nom. Vous le connaissez : on l'appelle le **flow**.

Et ce soir, je vais essayer de vous convaincre d'une chose qui va peut-être vous heurter. **Le phénomène est réel. Mais le concept censé le nommer le trahit.** Pas un peu. Structurellement. Et la science qui prétend le mesurer ne mesure pas ce que vous avez vécu - elle fabrique autre chose à la place, et appelle ça « flow ».

Voilà la ligne de cette conférence. Une enquête. Au bout, je vous le promets, il restera quelque chose. Mais pour le sauver, il va d'abord falloir le déconstruire.

La thèse, en une phrase

Disons-le tout de suite, et je passerai le reste de la soirée à le démontrer.

L'instrument ne mesure pas le flow. Il le fabrique.

Ce n'est pas une théorie réfutée. C'est pire, et c'est plus intéressant : c'est une théorie dont la faiblesse n'est pas méthodologique. Elle est ontologique. Le problème n'est pas qu'on s'y prend mal pour mesurer le flow. Le problème, c'est que la forme même dans laquelle on l'a coulé déforme ce qu'il est.

Et pour le montrer, je ne vais pas convoquer d'abord des psychologues. Je vais convoquer des philosophes du flux - Bergson, Nietzsche, James, Dewey. Non pas en décoration culturelle. Comme moteur de la démonstration. Parce que chacun, au point précis où la science du flow rencontre une contradiction, nous dit *pourquoi* cette contradiction était inévitable.

Acte I - Comment on a fabriqué le flow

D'abord, rendons justice. D'où vient ce concept ?

Dans les années 1970, un psychologue, Mihaly Csikszentmihalyi, interroge des alpinistes et des artistes. Des gens capables de travailler dans l'oubli de la faim, de la douleur, de la fatigue. Et un mot revient, encore et encore, pour décrire cet état où chaque action mène à la suivante de façon fluide. Ce mot, c'est *flow*. Le flux, le courant. Le terme n'est pas inventé en laboratoire : il émerge des témoignages eux-mêmes.

Jusque-là, tout est remarquable. C'est de la phénoménologie au sens noble : on écoute l'expérience.

Et puis vient le geste qui change tout. Pour faire entrer le flow dans la science - la vraie, celle qui mesure - Csikszentmihalyi invente un instrument. *L'Experience Sampling Method*. Le principe : on équipe les sujets d'un bipeur, on les fait bipier au hasard pendant leur journée, et à chaque bip ils remplissent un questionnaire sur leur état. L'idée est maligne : on capture l'expérience sur le vif, au lieu de la reconstruire de mémoire après coup.

Et de cet instrument naît un modèle. Neuf dimensions. L'équilibre entre le défi et la compétence, des buts clairs, un feedback immédiat, la fusion de l'action et de la conscience, la disparition de la conscience de soi, la transformation du temps... Neuf cases. Et un schéma, devenu célèbre : le modèle du canal. Le flow comme un couloir étroit entre deux rives. D'un côté, si le défi dépasse vos compétences : l'anxiété. De l'autre, si vos compétences dépassent le défi : l'ennui. Le flow, c'est l'équilibre parfait, au milieu.

C'est lumineux. C'est pédagogique. On peut le dessiner au tableau en trente secondes.

Et c'est là que je vais m'arrêter. Parce que retenez bien ces deux choses : **le bipeur, et le canal**. L'instrument qui découpe le temps en instants. Et l'axiome de l'équilibre. Ce sont les deux piliers du temple. Nous allons les faire tomber l'un après l'autre.

Acte II - La déconstruction

Précisons un mot, parce que je vais l'employer souvent. Je vais dire que le flow, tel qu'on le mesure, est un **artefact**. Attention : artefact ne veut pas dire invention, mensonge, illusion. Le phénomène existe - vous l'avez vécu, je l'ai vécu. Artefact au sens fort : un découpage qui prend une réalité fluide et la fige en objet mesurable. Qui la coupe en neuf morceaux. Qui la sépare du reste de l'expérience vivante. Et qui, ce faisant, la trahit. Ce ne sont pas les choses qui sont en cause. C'est le couteau.

Premier pilier - le bipeur, ou la durée assassinée

Commençons par l'instrument. Et appelons Bergson à la barre.

Bergson a passé sa vie à défendre une idée : le temps vécu, ce qu'il appelle la **durée**, est une continuité qualitative. Un écoulement. Quelque chose qui ne se découpe pas en instants, exactement comme une mélodie n'est pas une somme de notes isolées, mais un flux où chaque note est colorée par celles qui précèdent.

Et maintenant, regardez ce que fait le bipeur.

Vous êtes en plein mouvement continu, en plein vol. Et toutes les quelques minutes - *bip* - on vous arrête, on vous demande d'évaluer votre état. *Bip*. Encore. Vous voyez le problème ? **Pour saisir un mouvement fluide, on le découpe en arrêts.** On transforme un vol continu en une série de photographies. On spatialise le temps : on remplace le fleuve par une rangée de seaux.

Bergson dirait : c'est exactement le geste qu'il faut *ne pas* faire.

Laissez-moi vous donner l'image qui, pour moi, dit tout. On a beaucoup reproché à cet instrument ses petits défauts techniques : il interrompt la tâche, il fausse la mémoire, etc. Mais critiquer ces défauts, c'est comme reprocher à un appareil photo que l'image soit floue - sans voir que le sujet, étant en vol, exigeait une caméra. L'appareil ne peut pas capturer le vol. Au mieux, il capture une posture suspendue. Un instant mort.

Le problème, ce n'est pas que le thermomètre est mal réglé. C'est qu'on a pris un thermomètre pour mesurer un fleuve.

Et une fois qu'on a vu ça, toutes les difficultés techniques de cette science changent de sens. Elles ne sont plus des bugs à corriger. Elles sont les symptômes attendus d'une erreur de catégorie.

Un exemple ? Les chercheurs ont remarqué une chose embarrassante. Quand on mesure le flow *sur le vif*, avec le bipeur, les corrélations sont faibles. Mais quand on le mesure *après coup*, par un questionnaire de souvenir, elles explosent. Le souvenir « voit » beaucoup plus de flow que le bip. Pourquoi ? Parce que le souvenir, lui, recompose un récit continu. Il rend un peu de la durée que le bip avait amputée. Autrement dit : l'instrument le plus fidèle au phénomène est aussi le plus décevant. Et celui qui ment le plus est celui qui rassure le plus. Tout est là.

Deuxième pilier - le canal, ou l'éloge du déséquilibre

Passons au second pilier. Le fameux canal. L'équilibre parfait entre défi et compétence.

C'est l'axiome le plus enseigné de toute cette théorie. Et c'est le plus fragile empiriquement.

En 2014, deux chercheurs, Løvoll et Vittersø, posent une question dont le titre seul est un programme : « *L'équilibre peut-il être ennuyeux ?* » Ils étudient des étudiants en sport, en plein air - ski, glacier, voyage côtier. Ils testent l'axiome. Et le résultat est dévastateur. Le ratio défi-compétence n'explique presque rien de l'expérience vécue - neuf à quatorze pour cent de la variance. Et surtout : un équilibre parfait peut très

bien produire de l'ennui. Tandis qu'un défi qui *dépasse* les compétences - donc un déséquilibre - est plus fortement associé au flow.

Le résultat renverse l'axiome fondateur. L'équilibre n'est pas le secret. Parfois, c'est le déséquilibre qui crée.

Et là, écoutez Nietzsche. Nietzsche ne parle jamais de flow - mais il parle d'états voisins, l'ivresse créatrice, la grande forme, ce qu'il appelle la *Rausch*. Et pour lui, ces états ne sont *jamais* la récompense d'un équilibre. Ils sont le signe que les forces débordent. Que la tension n'est pas résolue, mais portée à incandescence. La grande forme, ce n'est pas un canal entre deux rives. C'est une vague qui crève la berge.

L'idée d'un flow comme petite zone d'équilibre confortable lui serait proprement insupportable. Et il poserait une question que toute cette psychologie élude. Le flow de Csikszentmihalyi est *confortable*. Toujours agréable. Toujours positif. Et Nietzsche demanderait : et la souffrance dans la création ? L'arrachement ? Les grandes œuvres nées d'une nuit sombre ? Tout cela, le concept l'exclut en silence. Il y a là une amputation de l'expérience - et l'échec empirique de l'axiome de l'équilibre ne fait que la confirmer à sa manière.

La frontière qui n'existe pas

Troisième fragilité, plus diffuse. Où commence le flow ? Où finit-il ? Cette question simple a longtemps paralysé la recherche, parce qu'il n'y a pas de ligne nette. Pas de seuil. L'absorption monte par degrés, sans qu'on ne puisse jamais dire : *ici*, ça devient du flow.

William James nous dit pourquoi. Dans sa notion d'**expérience pure**, il décrit un flux de conscience qui *précède* la séparation entre le sujet et l'objet, entre moi et le monde. Cette séparation - « moi » d'un côté, « la réalité » de l'autre - n'est pas le donné premier. C'est une abstraction, une découpe secondaire que l'on prélève sur le flux.

Or que décrit le flow ? Précisément ce moment où la frontière entre soi et l'action s'efface. Et la science le range comme *l'une des neuf dimensions* - une caractéristique parmi d'autres. Mais pour James, ce n'est pas une caractéristique exotique. **C'est la structure de base de toute expérience vivante.** Ce qui est exceptionnel, ce n'est pas le flow. C'est l'état ordinaire, celui où je me regarde agir, séparé de mon geste. *Ça*, c'est l'artefact. Le masque. Et la science a pris le masque pour la norme, et cherché une frontière nette là où, à l'origine, il n'y a aucune ligne à tracer.

Le scandale qu'on n'a jamais résolu

Et maintenant, j'arrive à ce que j'appellerai le scandale. Parce que jusqu'ici on parlait de méthode. Là, on va parler d'éthique.

Csikszentmihalyi écrit, sombre sur blanc, qu'une personne soumise au travail forcé peut connaître l'expérience optimale. Je le cite presque : même si cette personne est objectivement un esclave, subjectivement, elle peut être libre. Mesurez la portée de

cette phrase. On vient de naturaliser des conditions sociales inacceptables au nom d'un état mental.

Et ce n'est pas un dérapage isolé. C'est une logique. Des sociologues - Cabanas, Illouz - l'ont nommée. Le flow, comme une grande part de la psychologie positive, porte un biais individualiste. Optimiser son flow devient un projet personnel qui déplace la responsabilité : des conditions structurelles vers la gestion intérieure de soi. Traduit crûment, ça donne : si tes conditions de travail t'aliènent, le problème n'est plus l'usine. C'est ton incapacité à gérer ton état mental.

Nommons le « flow sombre ». Csikszentmihalyi finit par reconnaître que le flow peut être destructeur quand l'activité l'est. Le joueur compulsif est en flow. Le soldat au combat est en flow. Le chirurgien dans une opération non consentie est en flow. Mais cette reconnaissance n'a donné lieu à aucune refonte de la théorie. Juste à quelques mises en garde marginales.

Et voici le point décisif, celui qui fait basculer toute la conférence. **Aucun de ces problèmes n'est soluble tant que le flow est conçu comme un état intérieur.** Si le flow est dans la tête, alors celui de l'esclave « subjectivement libre », celui du joueur compulsif, celui du soldat, sont aussi authentiques que celui de l'alpiniste. Et nous n'avons *aucun critère* pour distinguer l'épanouissement de la capture. Aucun.

C'est une impasse. Et c'est exactement cette impasse qui va nous indiquer la sortie.

Acte III - Le renversement

Faisons le bilan. Le flow de Csikszentmihalyi est un artefact doublement déterminé. Par la méthode : tout l'appareillage suppose qu'on peut arrêter le flux, le photographier, le découper - une violence faite à un phénomène défini, justement, par sa résistance à l'arrêt. Et par l'époque : les années 1990 avaient besoin d'un concept d'expérience optimale individuelle, mesurable, enseignable, vendable au monde du travail. Le flow a été taillé pour ça. Bergson, James, Nietzsche travaillaient à tout autre chose : comprendre l'expérience vivante. Pas l'optimiser. Pas la vendre.

Reconnaître l'artefact, ce n'est pas jeter le phénomène. C'est libérer la place pour une autre façon de le penser. **Non plus dans le sujet. Mais dans la relation.**

Le pont est centenaire

Et le plus beau, c'est qu'un philosophe avait déjà tout dit. Dewey, en 1934. Il distingue l'expérience ordinaire, fragmentée, routinière - de ce qu'il appelle *une* expérience : ce moment où une action trouve sa plénitude, où les moyens et la fin s'unifient dans le faire. C'est très proche du flow. Mais Dewey ne le construit *pas* comme un état mental interne. Il le construit comme une **qualité de la transaction entre l'organisme et son milieu.**

Lisez bien : le flow n'est pas *dans* le sujet. Il est dans la relation entre le sujet et son monde. Un siècle avant les sciences cognitives, l'intuition était là.

Le flow comme propriété du couplage

C'est exactement ce que formalise aujourd'hui une approche qu'on appelle la dynamique écologique. Sa proposition tient en un déplacement. Le flow n'est pas un état que vous avez dans la tête. C'est une **propriété du système** que vous formez avec votre environnement. Une propriété du couplage.

Et ce n'est pas de la philosophie en l'air. On commence à le mesurer. Une étude sur des funambules en slackline : quand on analyse la répartition fine des micro-oscillations de la jambe, cette structure dynamique prédit le flow *mieux* que les variables psychologiques classiques. Ce qui varie avec le flow, ce n'est pas seulement un état dans la tête. **C'est les caractéristiques du couplage entre le corps et le monde.**

Et soudain, le flow « sombre » se résout

Souvenez-vous de notre scandale. On n'avait aucun critère pour distinguer le bon flow du flow « sombre ». Eh bien, le déplacement écologique nous en donne un. Et il le fait par sa structure même, pas par un sermon moral ajouté.

Laissez-moi vous raconter une scène. Un coursier à vélo, piloté par une application de livraison. L'application lui impose une densité folle de choses à faire : tourne ici, esquivé le bus, livre en trois minutes, valide sur l'écran. Ses compétences sont parfaitement ajustées au défi. L'action s'enchaîne sans délibération. Le temps se contracte. Techniquement - cochez les cases - **il est en flow**. Les neuf dimensions y sont.

Mais est-ce de l'épanouissement ? Évidemment non. C'est un flow *structuré* par une force extérieure, dans le seul but de produire du rendement. Ce n'est pas un état optimal. C'est une capture attentionnelle.

Et voici le renversement éthique, qui est pour moi le cœur de toute cette histoire. Tant que le flow était un état intérieur, la responsabilité du flow « sombre » retombait sur l'individu : sois plus résilient, gère mieux ton état. Mais dès lors que le flow est une propriété du couplage, **la responsabilité se déplace vers l'organisation de l'environnement qui le produit**. Ce n'est plus au coursier d'être plus solide. C'est à l'algorithme d'être mis en cause.

Vous voyez ce qui se passe ? La dynamique écologique désamorce l'injonction néolibérale que dénonçaient les sociologues. Pas par un argument moral surajouté. Par sa structure même.

Le critère qui manquait : couplage ouvert, couplage fermé

Reste à nommer ce qui distingue vraiment le flow de l'alpiniste de celui du coursier. Parce que phénoménologiquement, ils se ressemblent. Physiologiquement, peut-être aussi.

Le critère vient de l'énaction - Varela. Un être vivant ne se contente pas de réagir à un monde tout fait. Il fait *émerger* un monde de significations qui lui sont propres. Les théoriciens appellent ça le *sense-making* : une création de sens autonome.

Le coursier, lui, réagit admirablement aux sollicitations. Mais il ne crée pas un monde qui soit le sien. Le sens lui est dicté de l'extérieur, par l'interface. Son couplage est **fermé** : une coordination mécanique, optimale, et stérile.

D'où la distinction que le concept doit désormais porter. Un environnement peut offrir des **affordances ouvertes** - des invitations qui laissent émerger un sens propre. Ou des **injonctions déguisées en défis** - qui referment le couplage sur une seule trajectoire rentable.

Le flow « épanouissant » et le flow « sombre » ne se distinguent ni par ce qu'on ressent, ni par ce qu'on mesure dans le cerveau. Ils se distinguent par la structure du couplage : ouvert ou fermé. Émergent ou dicté. C'est la dépossession de l'autonomie qui referme le sens et fait basculer le couplage vers le « sombre ».

Acte IV - Ce qui reste, pour nous qui entraînons, accompagnons

Alors. On a tout démonté. Le bipeur, le canal, les neuf dimensions. Qu'est-ce qu'il nous reste, concrètement, à nous qui sommes sur le terrain ?

Plus que vous ne croyez. Mais autre chose que ce qu'on nous avait vendu.

Première vérité : nommer, pas déclencher

Soyons honnêtes sur ce que le concept a vraiment apporté. Ce n'est pas un outil. C'est un **vocabulaire légitimé**. Avant Csikszentmihalyi, un athlète qui décrivait cet état risquait de passer pour un mystique. Le mot « flow », estampillé Université de Chicago, a donné la permission culturelle de parler de l'expérience subjective dans un milieu qui s'en méfiait. C'est une fonction rhétorique et culturelle. Réelle. Mais pas explicative, et pas opérationnelle.

Parce que - soyons clairs - personne, jamais, n'a déclenché un flow en lisant Csikszentmihalyi.

Deuxième vérité : l'ironie fondamentale

Et voici la seule leçon vraiment solide de toute cette littérature. Elle est paradoxale, et elle est en négatif.

Vouloir le flow, c'est s'en éloigner.

Le flow est précisément l'état où la conscience de soi se suspend. Or se demander « suis-je en flow ? », construire un dispositif pour « chercher le flow », c'est rallumer

exactement la méta-conscience que le flow éteint. Tout entraîneur qui dit à son athlète « entre en flow » lui garantit de ne pas y entrer.

Troisième vérité : concevoir, pas piloter

C'est ici que la dynamique écologique devient, elle, vraiment utilisable. Parce qu'elle change la question. La question n'est plus : *comment mettre l'athlète dans un état ?* La question devient : *comment concevoir un environnement qui appelle les bons comportements ?*

Modifier les contraintes de la tâche. Jouer sur l'espace, sur le temps, sur l'incertitude de l'adversaire. Sans jamais prononcer le mot « flow ». Et empiriquement, ces états surviennent davantage dans des environnements bien féconds que là où l'athlète se crispe à vouloir « entrer en flow ». **La compétence de l'entraîneur n'est pas dans la gestion des états mentaux. Elle est dans la conception des situations.**

Le chaînon manquant - et je termine là-dessus

Mais attention. Si je m'arrête à « modifie l'espace et ne parle pas de flow », je vous laisse démunis. Imaginez la scène. Un athlète sort du terrain bouleversé. Il vient de vivre quelque chose d'absolu, presque mystique. Et le coach lui répondrait : « Beau couplage éco-physique aujourd'hui, ta géométrie d'oscillation était excellente. » C'est absurde. On perd la chair même de l'expérience.

Donc il faut deux temps. Deux postures, et il ne faut jamais les confondre.

Sur le terrain, soyez un ingénieur. Vous concevez, vous ajustez les contraintes. Un jeu réduit se grippe ? Vous ne motivez pas, vous ne parlez pas d'état mental. Vous écartez les lignes, vous changez une règle, vous modifiez l'espace. Vous observez la santé du système - le rythme des couplages, les affordances qui s'ouvrent ou se ferment. C'est là, et seulement là, que les indicateurs savants ont leur place : pour vous, le concepteur. Jamais pour l'athlète.

Au vestiaire, soyez un phénoménologue. Après l'action vient le récit. Quand le joueur dit « j'ai vu l'espace s'ouvrir », vous ne corrigez pas avec du jargon. Vous accueillez. Vous validez le cycle de ce qu'il a vécu - le début, la montée, la résolution. *C'est ici*, en aval, que le mot « flow » a enfin sa place. Non comme une consigne avant l'action - « cherche le flow ». Mais comme une reconnaissance après elle.

La formule tient en une phrase, et c'est celle que je voudrais que vous gardiez : **modéliser comme un désigner sur le terrain, et écouter comme un phénoménologue au vestiaire.**

Ce double geste honore les deux exigences qu'on tenait pour incompatibles : la rigueur de la conception, et l'irréductibilité du vécu. Il refuse de réduire l'athlète à un pendule qui réagit à des stimuli. Et il préserve la part sacrée de l'expérience, sans jamais prétendre la produire sur commande.

Clôture - le papillon et le jardin

Je vais vous laisser sur une image. C'est, je crois, la plus juste.

Mesurer le flow avec un bipeur et neuf dimensions, c'est étudier un papillon en l'épinglant sur une planche. On mesure ses ailes avec une précision absolue. Au millimètre près. Et l'on a détruit la seule chose qui comptait : son vol.

Le paradigme écologique propose autre chose. Il n'épingle plus rien.

Il apprend à concevoir le jardin qui invite à voler.

Et le flow, dès lors, change complètement de statut. Ce n'est plus une cible qu'on vise - on le manque toujours quand on le vise. Ce n'est plus un état qu'on produit. C'est un **symptôme** : le signe que le système est en bonne santé. Que la relation est juste, que le sens est là, que le couplage est ouvert.

Quelque chose qu'on ne commande pas.

Quelque chose qu'on lit. Et qu'ensuite, au vestiaire, on honore par le récit.

Je vous remercie.

Olivier Guidi - d'après la synthèse « Le Flow : étude critique et épistémologique », 2026.