

## Et si la quête de sens était dans le FLOW ?

Par **Alice Vivian**, conférencière et formatrice en gestion du stress et bien-être au travail, fondatrice de **mojom**, [www.mojom.fr](http://www.mojom.fr)

Et si la clé de notre épanouissement au travail se trouvait dans cet état un peu magique que l'on appelle le FLOW ? Un état de pleine présence, de joie et d'alignement intérieur où nous exprimons nos talents au service de ce qui fait du sens pour nous.

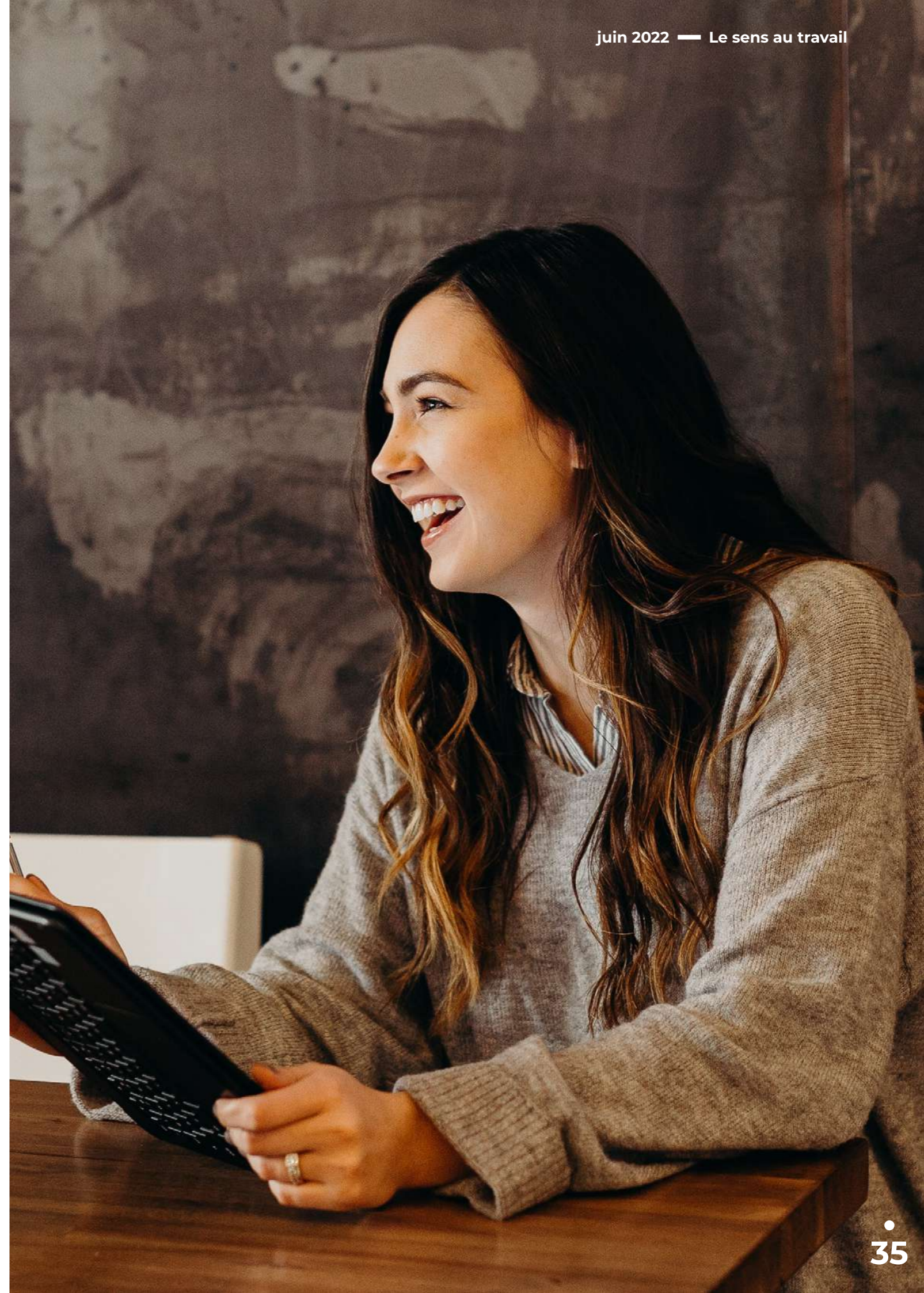
### Qu'est-ce que le flow ?

Le flow, concept identifié par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi correspond à une « **expérience optimale** ». Il le définit comme un état psychique dans lequel se trouve un individu fortement engagé dans une activité pour l'intérêt intrinsèque qu'elle représente. Ce sont des activités pour lesquelles nous sommes profondément motivés, qui nous procurent

à la fois du challenge, du bien-être et de la gratification. Nous y sommes tellement bien que le temps semble se suspendre : dense et léger à la fois, il ne se mesure pas, il se vit. Autrement dit, dans un état de flow, la tête (nos pensées), le cœur (nos émotions) et le corps (nos perceptions et actions) s'alignent parfaitement ; pas de contradictions intérieures, tout est

fluide, nous sommes à notre « juste place », dans la **pleine expression de nos talents**.

Finalement, n'est-ce pas cela que de donner du sens à notre travail et notre vie ? Savoir que nous sommes au bon endroit pour faire ce pourquoi nous sommes doués, en congruence, authentiques et pleinement épanouis ?



## Mais comment accéder à cet état de flow au travail ?

Pour accéder à cet état, il faut tout d'abord être conscient de ses talents, c'est-à-dire ce que nous savons faire naturellement, sans effort, et surtout, **ce qui nous procure de la joie**. Pas évident quand on nous dit depuis l'enfance que le travail est synonyme d'effort, qui lui-même amène la performance. (Rappelons d'ailleurs que le mot « travailler » vient du latin « tripaliare » signifiant « torturer ». On est donc bien loin du joyeux !).

L'état de flow, lui, nous propose une autre voie et façon d'être au travail, plus légère, plus fluide, détachée du résultat immédiat, et dans laquelle nous pouvons exprimer le meilleur de nous-même.

Deuxième condition pour trouver cet état de flow : **se libérer des peurs et du stress, nos premiers ennemis**. Ils agitent notre cerveau et inhibent tous nos pouvoirs. Pour être dans son flow, il faut donc à la fois

faire ce que nous aimons et ce que nous savons faire naturellement, mais dans de bonnes conditions de bien-être physique et mental. **La santé est le préalable à l'expression de nos talents**. En créant les conditions favorables au bien-être de leurs salariés, dans la sécurité et la confiance, les organisations permettent à chacun de mieux percevoir ce qui les motive, de mieux accéder à leurs ressources intérieures et d'agir de façon alignée avec qui ils sont vraiment.

En retrouvant un alignement entre le corps, la tête et le cœur, chacun pourra percevoir ce qui le met dans son « flow » : quelles actions, dans quelles conditions et environnement, etc., et donc sentir profondément en lui ce qui fait du sens. Comment ? C'est le troisième secret : **en se reconnectant et en écoutant son corps et ses ressentis**. Ils sont des guides précieux dans cette recherche de sens profond. Exit le mental

qui analyse, juge et brouille les fréquences ! Écoutez ce qui résonne en vous, ce qui vous enveloppe de joie, vous procure de l'énergie et de la fierté : c'est là où se trouve votre flow.

La quête de sens est donc une démarche personnelle, mais résulte aussi de ce que l'entreprise fait en matière de bien-être et d'épanouissement de ses salariés. De nombreuses personnes souffrent au travail car leurs talents ne sont pas reconnus ou parce qu'elles n'ont pas la liberté d'être elles-mêmes. Elles perdent alors leur motivation et leur confiance en elles. Prendre soin de la santé, des aspirations et de l'expression des talents des collaborateurs, voilà les défis majeurs des entreprises et de la société d'aujourd'hui.

**L'IKIGAI : PLUS QU'UNE MISSION DE VIE, UNE QUÊTE DE JE(U) NINJAPONAISE**

**Question : pourquoi tu te lèves le matin ?**  
Et surtout est-ce que tu te lèves avec le sourire, ou en mode zombie ?

L'ikigai, c'est l'art de réunir dans un même outil tes envies, tes talents, tes compétences, et comment sauver le monde avec tout ça (*ou au moins lui être utile, et c'est ça qui fait sens*).

Bien au-delà de l'injonction de trouver sa mission de vie, c'est autant un outil pour valider l'écologie d'un poste que de reconversion vers plus de je(u).  
Entre dans la matrice, tu as RDV avec toi-même :

**CE QUE TU AIMES** (PASSION) : Ce que tu fais avec plaisir, en vacances, le week-end (ou en confinement...)

**CE DONT LE MONDE A BESOIN** (MISSION) : A ton niveau. Pas de pression ! Pense "valeurs"

**POURQUOI TU ES PAYÉ** (VOCATION) : Ça, tu sais. C'est ton job. S'il est aligné à tes valeurs et utile, on va parler de vocation (le sens est ici)

**TES SUPER-POUVOIRS (POURQUOI TU ES DOUÉ)** (PROFESSION) : Tes talents. Ce que tu fais avec facilité. Là où on te demande conseil. On notera que l'ikigai implique d'être payé.e pour ses talents (tout de suite plus fun 😊!)

**IKIGAI** : L'IKIGAI est aussi une voie pour identifier le fameux « pourquoi » de Simon Sinek, encore plus quand on le regarde en version Triforce :

**CE QUE TU FAIS** : Ça, tu sais. C'est ton job.

**COMMENT** : Tes talents ! (normalement)

**POURQUOI** : Ton POURQUOI. Ta motivation.

**IKIGAI** : TON JE(U) NINJAPONAIS. GRANDIR & (SE) FAIRE GRANDIR.

**CE QUE TU AIMES** : Je vais ici ! (Je vais ici !)

**CE DONT LE MONDE A BESOIN** : Révèle ton diamant ! (IKIGAI)

**POURQUOI TU ES DOUÉ** : Je vais ici ! (Je vais ici !)

**POURQUOI TU ES PAYÉ** : Révèle ton diamant ! (IKIGAI)

Simon SINEK | Start with WHY | EfferveScience | Sandra BORE | EfferveScience