

# QUESTIONNAIRE : EXPLORER L'ÉTAT DE FLOW

Inspiré du livre de Marlies Terstegge  
*Le Flow - Vivez les bienfaits de l'expérience optimale*  
Éditions de l'Homme, 2011

Les questions suivantes vous aideront à vous souvenir des « expériences optimales » que vous avez vécues. Il se peut qu'une question vous interpelle davantage qu'une autre, ou qu'une formulation vous permette mieux qu'une autre de vous remémorer les circonstances entourant ces expériences.

- 1 À quelles activités avez-vous immédiatement songé lorsque vous avez lu les huit caractéristiques du Flow ?
- 2 Quelle activité vous captive au point où vous en oubliez le temps qui passe ?
- 3 Quelles sont les activités qui vous donnent le plus de plaisir et d'énergie ? Quels bienfaits en retirez-vous ? Qu'est-ce qui vous rend vraiment heureux-se ?
- 4 Qu'est-ce qui vous empêche de connaître davantage d'expériences de ce genre ?
- 5 Quelle activité (à laquelle vous ne vous adonnez pas actuellement) serait susceptible d'avoir un impact positif considérable sur votre vie si vous pouviez la pratiquer régulièrement ?
- 6 Quel genre d'activité professionnelle serait trop belle pour être vraie si vous l'exerciez ?
- 7 Qu'est-ce qui vous a souvent rendu heureux-se dans le passé ?
- 8 Quelle était votre activité préférée lorsque vous aviez environ dix ans ?
- 9 Quand avez-vous le sentiment de vous exprimer pleinement ? À quelle fréquence cela se produit-il ?
- 10 Quelles activités vous paraissent les plus intéressantes (par exemple : faire du sport, méditer, être en contact avec les autres, créer, travailler, vivre au grand air) ? Parmi elles, laquelle vous manque le plus ?

- 11 Qu'est-ce qui engendre en vous un profond sentiment de bonheur et d'harmonie ? Que faites-vous et à quoi pensez-vous en pareille situation ?
- 12 Repensez la dernière fois où vous vous êtes senti particulièrement satisfait·e de vous-même et de votre vie. Que faisiez-vous alors et comment en êtes-vous venu·e à éprouver ce sentiment ?
- 13 À quels aspects du Flow cela fait-il référence, pour vous ?
- 14 Dans quels domaines de votre vie éprouvez-vous le besoin d'un peu plus de Flow (votre vie professionnelle ou votre vie familiale, par exemple) et comment comptez-vous y arriver ?

À présent, relisez vos réponses et identifiez les points communs entre toutes les activités mentionnées vous ayant fait vivre un moment de Flow.

Que constatez-vous?

Que pourriez-vous faire de concret pour ramener du Flow dans votre vie ?

Identifiez trois gestes simples à poser.

 Retourner à l'article : [État de Flow : comment l'atteindre et le cultiver ?](#)