FICHE 111 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mes moments de flow

Retrouver les activités qui m'absorbent

OBJECTIF

Repérer les activités dans lesquelles la personne est pleinement absorbée (flow, engagement) et leur redonner de la place.

POUR QUI

Ennui, perte de motivation, burn-out en récupération, retraite, expatriation.

DURÉE

15 min en séance ; observation pendant une semaine

DÉROULÉ

1. Expliquez le flow : être tellement absorbé(e) qu'on perd la notion du temps, avec un défi à la hauteur de ses compétences.
2. Recherchez les moments de flow passés et actuels.
3. Analysez ce qu'ils ont en commun (défi, compétence, but clair, retour immédiat).
4. Planifiez une activité de ce type dans la semaine.

POINTS D'ATTENTION

> Certaines activités absorbantes peuvent devenir envahissantes (écrans, jeux) : le but est de retrouver des activités choisies et nourrissantes. La psychologie positive complète un accompagnement, elle ne le remplace pas. En cas de dépression marquée, ces exercices peuvent renforcer le sentiment d'échec s'ils sont proposés trop tôt ou comme une injonction à « aller bien » : adaptez le rythme et validez d'abord les émotions difficiles.

RÉFÉRENCES

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row.

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Free Press.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 111 · FICHE À REMETTRE

Mes moments de flow

Le « flow », c'est quand on est tellement absorbé(e) par ce qu'on fait qu'on en oublie l'heure : cuisiner, jouer de la musique, bricoler, faire du sport, écrire… Ces moments nourrissent l'engagement, l'un des piliers du bien-être.

1. Pense à des moments où tu as perdu la notion du temps, avant ou maintenant.
2. Écris ce que tu faisais et ce qui rendait ce moment absorbant.
3. Repère ce qu'ils ont en commun : un défi, un savoir-faire, un but clair.
4. Prévois un moment de ce type cette semaine.

Activité	Quand (avant / maintenant)	Ce qui la rendait absorbante	Prévu le

Ce que mes moments de flow ont en commun :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification