

## Flow questionnaire (Flow-Q)

(Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988, traduction Heutte, 2015)

### 1. Merci de bien vouloir lire les 3 citations suivantes :

- a. Mon esprit ne vagabonde pas. Je ne pense à rien d'autre. Je suis totalement impliqué•e dans ce que je fais. Je me sens bien dans mon corps. J'ai l'impression de ne plus rien entendre. J'ai l'impression d'être coupé•e du monde. Je n'ai plus vraiment conscience de moi-même ni de mes problèmes.
- b. Ma concentration est comme ma respiration, je n'ai pas besoin d'y penser. Une fois que j'ai commencé je ne suis plus vraiment tout à fait conscient•e de mon environnement. Je ne pense pas que le téléphone pourrait sonner, que quelqu'un viendrait sonner à la porte, que la maison pourrait brûler ou quelque chose comme ça. Quand je commence, je me coupe vraiment du monde. Ce n'est que lorsque je m'arrête que je peux tout laisser revenir.
- c. Je suis tellement impliqué•e que je ne fais qu'un avec ce que je fais.

### 2. Avez-vous déjà vécu une expérience qui corresponde à une ou plusieurs de ces citations ?

### 3. Dans l'affirmative, quelles activités étiez-vous en train de pratiquer lorsque vous avez ressenti cette sensation ?

### 4. Merci d'indiquer le nom de l'activité – parmi celles que vous avez cité précédemment, le cas échéant – qui correspond le mieux aux sensations décrites dans les 3 citations, c'est-à-dire celle où l'expérience a été la plus intense.

***Merci d'utiliser ces références pour citer l'échelle d'auto efficacité personnelle en formation.***

Heutte, J. (2015). *L'environnement optimal d'apprentissage vidéo-ludique : Contribution de la psychologie positive à la définition d'une ingénierie ludo-éduquante autotélique*. Séminaire CNAM-ENJIM "Bases cognitives, sociales et émotionnelles des jeux et médias interactifs numériques", Angoulême, France.

Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge : Cambridge University Press.