

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

**ÉTUDE PHÉNOMÉNOLOGIQUE DU DÉVELOPPEMENT DE LA SPIRITUALITÉ DE L'INDIVIDU  
HYPERMODERNE PAR UNE PRATIQUE DE LOISIR HOLISTIQUE : LE *FLOWART***

MÉMOIRE PAR ARTICLES PRÉSENTÉ  
COMME EXIGENCE PARTIELLE DE LA

MAÎTRISE EN LOISIR, CULTURE ET TOURISME (3744)

PAR  
FRÉDÉRIC MARTINEAU

AOÛT 2021

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.



*Les cosmicistes se meuvent aussi dans la délicate équation d'une œuvre-vie qui cherche l'accord entre simplicité et énergie, entre souveraineté du moi et construction d'une communauté, entre critique socio-politique et adhésion au monde, entre solitude créatrice et un besoin de s'adresser aux autres. De là l'impression qu'ils requièrent de notre part l'effort de vivre comme nous lisons. [...] Par l'effet d'une dialectique du collectif et du singulier, la consubstantialité entre le moi, le livre et la nature est telle que l'étude de chacun de ces éléments enrichit la connaissance des autres. De même la dimension interne de l'homme est-elle mise en rapport avec l'externe, la révolution individuelle transformant un monde extérieur qui élève en retour l'âme qui l'habite.*

Bertrand Guest cité par Thierry Pardo dans *Weedon ou la vie dans les bois* (2020, p. 50)

## **Section I : Résumé**

Ce projet de maîtrise s'intéresse à la quête de sens de l'individu dans la société hypermoderne. En faisant état de la crise de sens à l'œuvre, nous cherchons à circonscrire la place et le rôle que le loisir peut prendre dans celle-ci. Cela nous amène à aborder les notions de spiritualité, de *flow* et de littératie physique et à ensuite chercher à décrire l'expérience vécue de la pratique du *flowart* et l'impact de ce loisir dans le mode de vie de participants.

Ce mémoire fait état des connaissances acquises dans le cadre du programme de maîtrise en loisir, culture et tourisme de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Il s'agit d'un mémoire par articles. La forme de celui-ci est donc particulière. Selon le règlement interne au Comité de programme de cycles supérieurs en loisir, culture et tourisme, au moins un article scientifique doit être soumis pour répondre adéquatement aux exigences du programme. Dans ce cas-ci, deux articles ont été rédigés, le premier ayant déjà été soumis en mai 2020, accepté en décembre 2020 et publié le 4 mars 2021 dans la revue *Leisure-Loisir*. Le second article a quant à lui été soumis le 4 mars 2021 et accepté conditionnellement à la revue *Loisir et Société* le 5 avril 2021. Les deux articles sont intégralement présentés dans le corps de ce mémoire en section quatre, dans la forme soumise aux revues. Sont présentés dans ce mémoire l'objet d'étude et la question générale de recherche, le cadre théorique ainsi que la méthodologie qui ont guidés l'ensemble du projet de recherche. Une collecte de données a été effectuée entre le mois

de mars et avril 2020. Un certificat d'éthique de la recherche avec des êtres humains à dûment été demandé et reçu en amont, soit le 26 février 2020.

À la fin du processus de recherche, les résultats démontrent que le *flowart* et un loisir holistique qui peut jouer un rôle central dans la quête de sens d'un individu qui s'y dévoue. Cette pratique de loisir s'est transformée depuis son origine de la culture ancestrale maorie d'Océanie jusqu'à sa forme actuelle à la fois hypermoderne et en contraste avec ce même courant. Plus précisément, cette étude permet de définir le *flowart* comme un jeu de mouvement et de manipulation d'accessoires sans finitude aux défis intellectuels et physiques progressifs et constants qui poussent les participants à se dépasser et à s'actualiser à travers l'apprentissage. Cette pratique devient un espace symbolique à l'image de l'individu et ouvre la voie à une sorte d'art de vivre et un art d'être qui donne lieu à un développement spirituel riche. Les participants vivent ce phénomène comme une puissante connexion d'abord interne, entre le corps et l'esprit, puis externe, à la nature. Il s'en dégage une énergie, voire une force qui procure un enchantement profond qui influence la perception des participants à l'égard de la vie, notamment par la reconnaissance de cette connexion vivante, un lien invisible qui relie l'ensemble de l'écosystème.

## **Remerciements**

Tout d'abord je tiens à remercier la cohorte 2017 des étudiants de deuxième cycle en loisir, culture et tourisme. Ensemble nous avons échangé maintes opinions et commentaires qui ont contribué au notre développement respectif, personnel et pédagogique. Ils ont été les premiers à entendre mes idées embryonnaires et les premiers à m'encourager. Fannie, Camille, Yanti, Dong Qi, Jason, Alban, Marc, Marilyne, Justine, Pauline, Fatoumata, Alexandra, Margot et Charlène.

Merci à Marguerite Martineau pour ses relectures, ses questions et son écoute.

Merci à Sébastien « Biz » Fréchette qui, à l'occasion du 50<sup>e</sup> anniversaire du programme de loisir, culture et tourisme à l'UQTR, s'est adressé à moi en disant « *Fais pas comme moi, finis ta maîtrise!* ». Il ne doit sûrement pas se douter que cette phrase ferait écho dans ma tête aux moments où la tentation du loisir mettait à l'épreuve mon assiduité.

Merci à Romain Roult, Sylvie Miaux et Jean-Marc Adjizian de m'avoir accordé leur confiance et permis de contribuer à leurs côtés à l'ouvrage *Essai sur les conceptions actuelles du loisir* dans lequel je partage des idées développées dans la cadre de ce projet de maîtrise.

Je remercie encore une fois Romain Roult, directeur de recherche de ce projet de maîtrise. En plus de m'inspirer par son professionnalisme dans mon nouveau rôle d'enseignant au

collégial, sa rigueur et la justesse de ses propos m'ont permis de me dépasser à tous les niveaux.

Finalement je remercie François Gravelle et Jean-Marc Adjizian à nouveau de montrer leur intérêt et de prendre le temps de lire et d'évaluer ce mémoire. Bonne lecture!

## Table des matières

Section I : Résumé .....	IV
Remerciements.....	VI
Section II : Objet d'étude .....	0
Introduction générale .....	1
Question générale .....	4
Cadre théorique .....	7
Spiritualité .....	7
Théorie du <i>flow</i> .....	10
Littératie physique.....	13
Méthode.....	14
Collecte de données.....	14
Analyse des données .....	16
Considérations éthiques .....	19
Section III : Transition .....	20
Revues sélectionnées.....	21
Présentation des articles .....	22
Contributions des auteurs.....	27
Section IV : Articles.....	29
Premier article .....	30
L'art du <i>flow</i> et le développement spirituel dans la société hypermoderne.....	31
1. Introduction .....	32
2. Regard sur la postmodernité et l'hypermodernité .....	33
3. Hédonisme et eudémonisme .....	39
4. La place du loisir à l'ère hypermoderne .....	40
5. Cadre conceptuel .....	43
5.1 Spiritualité.....	43
5.2 Flow.....	45

5.3 Littératie physique.....	49
6. Figure de cas: le <i>flowart</i> .....	53
7. Conclusion.....	56
Références de l'article.....	59
Deuxième article .....	67
Étude phénoménologique du développement de la spiritualité de l'individu hypermoderne par une pratique de loisir holistique : le <i>flowart</i> .....	68
Introduction .....	70
Récension des écrits .....	74
Spiritualité .....	74
Théorie du flow .....	77
Littératie physique.....	79
Méthodologie .....	80
Collecte de données.....	80
Analyse des données .....	82
Considérations éthiques .....	85
Présentation et analyse des résultats .....	85
Discussion .....	95
Conclusion .....	98
Références de l'article.....	101
Section V : Conclusion .....	106
Discussion autour de l'avancement des connaissances apportées par les articles .....	107
Conclusion générale .....	112
Références complètes.....	116
Appendice A.....	130
Appendice B.....	133
Appendice C.....	136
Appendice D.....	142
Appendice E .....	144

## **Section II : Objet d'étude**

## **Introduction générale**

« La forme visible d'une pratique de loisir est d'abord et avant tout l'instrumentation fomenté dans l'intentionnalité d'un dessein choisi, avant d'être projeté avec plus ou moins de bonheur dans tel ou tel acte » (Bellefleur, 2020, p. 18). Cette citation de Michel Bellefleur résume bien les propos de ce mémoire qui met en perspective l'être et l'esprit de l'individu dans sa quête de sens. Dans nos sociétés hypermodernes, principalement caractérisées par l'excès, l'individu est confronté à pléthore de choix et de dilemmes qu'il doit traiter et avec lesquelles il doit composer une identité qui lui permette de s'émanciper. Nous disposons aujourd'hui de conditions matérielles, technologiques et de connaissances qui devraient assurer le bien-être de l'être humain mais pourtant nous vivons une crise de sens sans précédent (Charles, 2010; Marcotte, 2006; Theunissen, 1997). La valeur suprême de l'hypermodernité, la liberté, dont l'individu a le « devoir de jouir » (Bellefleur, 2008, p. 167), s'exprime à travers un contexte de mondialisation des marchés, de consumérisme, de marketing de soi et l'individualisme. Le sociologue Zygmunt Bauman (2000) observe à cet effet dans la société, l'augmentation de l'égocentrisme, l'aliénation, l'individualisation et l'expérience comme nouveau mode de consommation. Lipovetsky et Godart (2018) affirment que « c'est maintenant un autre individualisme qui voit le jour : un individualisme narcissique ou de réalisation de soi » (pp. 10-16), alors que l'individu nage en plein « ère du vide [,] un temps dévitalisé sans repère stable [et un] désert de sens » (Lipovetsky, 1983, pp. 58, 152). C'est ainsi que la performance et le dépassement de soi sont devenus le nouveau « graal » de l'individu hypermoderne :

L'exigence de dépassement de soi sur un plan personnel [...] émane de l'individu lui-même et s'inscrit dans une logique de recherche de sens. C'est en se portant à l'incandescence de lui-même que l'individu tente d'apporter une réponse au sens de sa vie, là où n'existe aucun système tout fait, comme si le seul moyen d'y parvenir était d'être lui-même son propre créateur et l'artisan de sa vie éternelle (Aubert, 2006, p. 351).

S'ensuit alors un clivage entre ceux qui vivent dans l'excès de consommation, de jouissance, de succès mais aussi de pression, de sollicitations et de stress, et ceux qui, faute de pouvoir satisfaire aux injonctions sociales d'adaptabilité, de dynamisme et de performance, constituent les laissés-pour-compte de l'hypermodernité (Aubert, 2006, p. 339).

Le rôle du loisir dans cette recherche de sens est central, multipliant les occasions et les lieux où ce dépassement de soi peut s'effectuer. Or ce dernier peut également prendre plusieurs formes et certaines peuvent sembler paradoxales. En effet, tel qu'évoqué par Lipovetsky et Godart (2018), l'individu hypermoderne fait preuve d'un narcissisme exacerbé qui se reflète dans des pratiques de loisirs « à la carte » (Dustin, McAvoy & Schultz, 1995) et orientées vers le « *one to one* » (Ascher, 2006, p. 281). D'un autre côté il y a dans la société hypermoderne ce principe du retour à l'enfance et de l'enfance éternelle décrit par Maffessoli (2006) qui n'est pas strictement individuel, mais aussi empreint d'une certaine altérité :

Entrer (*in-gresso*) sans progresser (*pro-gresso*). Voilà ce qui me semble être en jeu pour nos tribus contemporaines. Elles n'ont que faire du but à atteindre, du projet économique, politique, social, à réaliser. Elles préfèrent « entrer dans » le plaisir

d'être ensemble, « entrer dans » l'intensité du moment, « entrer dans la jouissance de ce monde tel qu'il est » (p. 149).

Le néotribalisme selon Maffesoli (2006) amène cette propension de l'être humain à ne potentiellement plus définir de but et à entrer dans le jeu, entrer dans la vie. Cela ouvre immanquablement un lieu fécond de réflexion quant au rôle du loisir et à la quête de sens de l'individu hypermoderne. Nous avons ainsi ciblé une pratique de loisir à étudier, le *flowart*, dans l'optique de développer le corpus des données empiriques disponibles dans la littérature scientifique de ce domaine.

Ce mémoire fait état de l'ensemble de la démarche effectuée dans le cadre de cette étude qui est l'objet d'un projet de maîtrise au Département d'études en loisir, culture et tourisme de l'Université du Québec à Trois-Rivières. La présente section introduit l'objet d'étude, la question générale de recherche, le cadre théorique ainsi que la méthodologie employée. Nous nous sommes engagés dans la rédaction de deux articles scientifiques afin de contribuer de façon concrète à la littérature en lien avec le sujet de recherche, qui est un besoin que nous avons identifié, et aussi car nous croyons en l'originalité et la pertinence de notre démarche. La section trois du mémoire présente ainsi plus en détails les raisons qui ont motivé ce choix, les revues conséquemment sélectionnées et un résumé des articles qui y ont été soumis puis la contribution respective de chaque auteur. Les deux articles rédigés sont présentés entièrement à la section quatre. Une dernière section aborde une discussion sur les connaissances apportées par ces deux articles et enfin une conclusion générale du projet de recherche incluant la portée potentielle des résultats obtenus et les perspectives de recherche futures. Bien qu'un seul article soit demandé pour

répondre aux exigences académiques, deux articles étaient de mise pour suivre notre cheminement qui se veut dans un premier temps plus théorique et réflexif et auquel la forme d'un article-essai correspond davantage. Dans un deuxième temps, notre démarche se veut plus linéaire et empirique. Le deuxième article est donc plus axé vers la présentation des résultats et la production de nouvelles connaissances. Il est à noter finalement que ce plan rejoint les exigences académiques de présentation d'un mémoire par articles énoncé par le comité de programmes des cycles supérieurs du Département d'études en loisir, culture et tourisme.

### **Question générale**

Le *flowart* se définit comme une manipulation d'objets coordonnée à des mouvements corporels rythmiques. Pour illustrer cette pratique méconnue, on peut imaginer une personne qui bouge tout en manipulant de manière généralement rotative différents choix d'accessoires qui se déclinent en plusieurs disciplines : des *poïs* (prononcé [poj], il s'agit d'une balle au bout d'une courte corde, la plupart du temps en paire), des bâtons, des cerceaux (*hula hoops*) et de nombreuses autres variations. Bien qu'ayant des allures à la fois de danse, d'arts martiaux et de jonglerie, le *flowart* s'en différencie de façon particulière et unique. Huata (2000) et Paringatai (2004) furent les premières à s'intéresser à la pratique de la danse avec *poïs* à travers des études anthropologiques. Elles y retracent l'histoire de la culture des premiers peuples d'Océanie en lien avec cette pratique. Kate Riegler van West (2018) a ensuite réalisé une étude à propos des bienfaits sur la santé physique, cognitive et émotionnelle des personnes âgées de la danse avec *poïs*.

Amy Crowder (2015) a quant à elle étudié le *hula hoop*, une autre discipline du *flowart* qui peut amener les pratiquants à ressentir un sentiment de connexion et d'accomplissement et à y retrouver une signification spirituelle. À notre tour, nous souhaitions étudier la pratique du *flowart* du point de vue des pratiquants et la façon dont ils perçoivent consciemment cette pratique. La question de recherche se définit alors ainsi : quelle est l'essence de l'expérience vécue de la pratique du *flowart*, qu'apporte-t-elle aux participants, à la sphère spirituelle et à leur mode de vie en général? À l'aide de la phénoménologie transcendantale nous poursuivons donc l'objectif d'identifier et de circonscrire l'essence irréductible, fondamentale et constitutive de ce phénomène, situé dans son contexte social. Ce type de phénoménologie vise à aller au-delà du quotidien et à transcender l'expérience pour remonter jusqu'à la source originale de la signification et de l'existence du phénomène (Schmitt, 1967, p. 61), décrit dans sa totalité de façon claire et actuelle (Moustakas, 1994, p. 34).

Cela nous amène à aborder la quête de sens de l'individu hypermoderne avec un regard qui se situe aux frontières de disciplines contributives telles que la philosophie, la psychologie, la sociologie et les sciences du loisir. La perspective du loisir est en effet féconde pour mieux comprendre et circonscrire le contexte social qui l'entoure ainsi que les changements qui y prennent forme. Tel qu'élaboré dans les articles qui constituent cette recherche, l'individu hypermoderne est influencé par la rapidité, la connectivité et l'excès, ce qui se caractérisent par un narcissisme centré sur la réalisation de soi dans la performance notamment à travers le loisir. Lesdits articles mobilisent et juxtaposent à ce titre des notions habituellement séparées afin de poser un regard conséquent sur le loisir

et les façons dont il évolue et se déploie dans la société actuelle hypermoderne. On parle ici de la théorie du *flow*, de la spiritualité et de la littératie physique. L'intérêt envers ces trois notions relève du fait qu'elles ont pour sujet central l'individu et son bien-être et nous pensons que mobilisées autour du phénomène à l'étude, elles représentent un cadre analytique approprié et susceptible d'apporter une perspective nouvelle et pertinente. Cette recherche élargie ainsi le spectre des connaissances sur l'individu hypermoderne dans sa quête de sens et constitue une référence utile quant à la contribution du *flowart* à ce phénomène, notamment en termes d'expérience vécue et de ce qui en constitue l'essence.

## Cadre théorique

On retrouve à la présente section les notions centrales qui ont guidés l'élaboration du cadre théorique. Dans un premier temps la spiritualité nous amène à considérer le caractère multidimensionnel de l'individu. À travers le modèle du bien-être holistique de Chandler et al. (1992), l'être humain est appelé à développer une relation synergique, voire équilibrée entre les six sphères de vie qui le constituent. Dans un second temps la théorie du *flow* de Csikszentmihalyi (1990) est introduite et traite du développement de la conscience de l'individu vers un état désordonné ou plus ordonné. Ce dernier état peut ainsi donner accès à l'expérience optimale, une combinaison de dispositions qui est favorable au bien-être. Finalement la littératie physique selon Withehead (2001) introduit le rôle du corps dans la relation de l'individu à son environnement, un aspect ayant un impact positif sur les autres sphères de vie de la personne.

### Spiritualité

Du point de vue des chercheurs en loisir et en psychologie positive, la spiritualité se définit comme étant une source d'énergie vitale qui permet à l'individu de donner un sens à sa vie (Chandler, Holden & Kolander, 1992; Kraus, 2014; Purdey & Dupey, 2005; Schmidt, 2006; Tinsley & Tinsley, 1982; Unruh & Hutchinson, 2011; Heintzman, 2000; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Il ressort des travaux de ces chercheurs que la spiritualité amène indéniablement à considérer le caractère multidimensionnel de l'individu. Dans ce sens, la qualité d'holistique est attribuée à des pratiques de loisir qui se déploient à travers plusieurs dimensions de l'individu. À ce titre, Chandler et al. (1992,

p. 170) proposent un modèle de bien-être holistique (*holistic wellness model*) à six dimensions : physique, émotionnelle, sociale, occupationnelle, intellectuelle puis spirituelle. Dans ce modèle, le bien-être de l'individu se développe à travers une « relation synergique » des dimensions entre elles, avec la spiritualité comme axe central. Selon Chandler et al (1992, p. 169), la spiritualité a comme principe fondamental la transcendance, c'est-à-dire l'actualisation constante et optimale de l'individu. Cela nous amène à considérer la nature dynamique de la spiritualité qui n'est pas une constante fixe, mais plutôt un processus en mouvement perpétuel. Cette caractéristique est identifiée par Purdy et Dupey (2005, p. 98) qui affirment que la spiritualité est fluide, elle évolue constamment et ne connaît pas de finitude. À cette conception, King (2010) ajoute que le développement spirituel est indissociable d'une prise de conscience de l'interconnectivité entre l'être humain et son environnement. Dans ce même ordre d'idée, la spiritualité est considérée comme étant intimement reliée à l'écologie, à travers un concept que King (2010) nomme « écosophie » :

The whole planet is understood as one vast ecosystem. The interconnectedness of this system as a living whole, which we call Earth, must be made explicit whenever possible. Such a perspective leads to ecology as a philosophy, as a way of thinking about the world, which includes thinking about spirituality as a way of being in and part of the world as a whole, of our acting within and through it, and in connection with other people (p. 249).

Dans une étude d'Heintzman (2000) qui s'interroge sur le rôle du loisir par rapport au développement spirituel (Heintzman, 2000, p.42) on observe que le loisir peut avoir un impact sur cette relation entre l'individu et sa façon d'aborder le monde: (1) le loisir

permet de créer un espace-temps où l'on peut se ressourcer, se centrer sur soi-même et éviter de se sentir pressé ou stressé par un emploi du temps trop chargé, (2) ce n'est pas nécessairement la nature de l'activité qui détermine son effet bénéfique mais plutôt l'attitude de la personne, soit une attitude d'ouverture, de discernement et de gratitude, (3) le loisir est utilisé comme élément de recherche plutôt que comme fuite, (4) la relation à la nature est un élément favorable au bien-être; le calme et le silence occasionnent un meilleur état d'esprit que le bruit et l'agitation, (5) la fréquentation de lieux historiques est souvent porteuse de sens, (6) le loisir permet l'expression de soi et la recherche de liberté, d'authenticité et d'identité (p.58). Ces résultats témoignent selon nous d'un rapport certain entre le loisir et le développement spirituel. Il en ressort que si on souhaite favoriser le développement de la personne par le loisir, on se doit de reconnaître le potentiel de développement spirituel de celui-ci et d'optimiser les aspects qui en font une expérience holistique. La spiritualité serait une dimension de l'individu qui peut se développer par la littératie spirituelle que Brussat et Brussat (1996, p. 15) définissent par une aptitude à lire et à interpréter les signes présents dans le texte de nos expériences. La littératie spirituelle amènerait ainsi l'individu à créer un sens propre à sa vie, à ordonner les apprentissages et à orienter ses choix envers ce qui motive intrinsèquement l'individu et le pousse à s'actualiser. On peut constater la présence de la littératie spirituelle à travers le concept de *devotional leisure* de Blackshaw (2018) qui se traduit par une sorte d'art de vivre empreinte de spiritualité, dans le sens où ce que fait l'individu dans ses loisirs reflète une part fondamentale de lui-même :

*This is the kind of leisure practice that appeals to the sixth sense – that a special way of seeing, whose doxa we cannot precisely put into words, but which provides us with our own unique window onto the world – which animates us to reach out towards some spiritual truth, higher than ourselves, that provides us with meaning and a purpose for living (p. 83).*

Il est clair que cette conscience spirituelle et cet état d'esprit fait contraste au courant hypermoderne plus teinté d'une idéologie managériale dans lequel l'individu « zappe » entre de multiples espace-temps, calculant et hiérarchisant stratégiquement les risques pour orienter ses choix (Ascher, 2006, p. 289). C'est la manière dont l'individu ordonne sa conscience qui fait la différence ici, lorsqu'on considère la théorie du *flow* de Mihaly Csikszentmihalyi (1990), dans le sens que c'est la conscience de l'individu qui est responsable d'ordonner l'information reçue et d'y donner la signification que l'individu veut bien y voir. De plus, l'état de *flow* est compatible avec la définition de la spiritualité des auteurs que nous avons mobilisé dans cet article, c'est-à-dire qu'il sied aux motifs de transcendance et d'actualisation inhérents à cette conception de la spiritualité.

### **Théorie du *flow***

Le vocable « *flow* » est un terme intuitivement utilisé par les participants d'une étude de Mihaly Csikszentmihalyi (1990) en psychologie. Il s'est ensuite basé sur le « modèle phénoménologique de la conscience fondée sur la théorie de l'information » (Wiener, 1961) pour élaborer la théorie du *flow* (p. 52). Selon ce modèle, la conscience est la somme des informations et des expériences vécues. La conscience ordonne la réception d'information et la direction de l'attention grâce à ce que Csikszentmihalyi appelle « l'énergie psychique » (1990, p. 45) :

Le contrôle de la conscience suppose [...] la capacité à concentrer l'attention à volonté, d'éviter les distractions et de soutenir l'effort assez longtemps pour atteindre le but poursuivi. La personne possédant cette capacité trouve satisfaction dans le cours normal de la vie quotidienne [...] La compréhension du processus permettra de contrôler l'expérience consciente et de l'améliorer (pp. 43-47).

« L'énergie psychique » jouerait un rôle dans le développement de la conscience et dans des activités mentales telles que penser, se souvenir, prendre une décision ou éprouver une émotion (Csikszentmihalyi, 1990, p. 45). Des études en neuroscience ont démontré que c'est au niveau du tampon de la mémoire de travail du cortex préfrontal dorsolatéral que se situe le contenu de la conscience et que c'est le réseau attentionnel exécutif de cette même région préfrontale du cerveau qui est le mécanisme de sélection du contenu (Ashby & Casale, 2002; Dehaene & Naccache, 2001; Dietrich, 2003). Comme cette énergie permet d'effectuer des activités vitales, elle est constructrice et déterminante pour le développement de la personne (Ryan & Deci, 2001; Stebbins, 2017; Chandler & al, 1992; Bauer, Park, Montoya & Wayment, 2014). Lorsque la conscience est désordonnée et que l'individu en perd le contrôle, Csikszentmihalyi (1990) nomme cet état l'entropie psychique, une « absence d'ordre intérieur [qui] se manifeste subjectivement à travers ce qu'on appelle l'anxiété ontologique, ou angoisse existentielle, une peur d'être, un sentiment que la vie n'a pas de sens et que l'existence n'en vaut pas la peine » (pp. 37-38). Le phénomène opposé de l'entropie psychique est l'expérience optimale. Csikszentmihalyi (1990) la décrit comme une « combinaison [d'] éléments [qui] produit un sentiment d'enchantement profond qui est si intense que les gens sont prêts à investir beaucoup d'énergie afin de le ressentir à nouveau » (p. 59). Huit caractéristiques

définissent l'expérience optimale : (1) la tâche entreprise est réalisable mais constitue un défi et exige une aptitude particulière; (2) l'individu se concentre sur ce qu'il fait; (3) la cible visée est claire; (4) l'activité en cours fournit une rétroaction immédiate; (5) l'engagement de l'individu est profond et fait disparaître toute distraction; (6) la personne exerce le contrôle sur ses actions; (7) la préoccupation de soi disparaît, mais paradoxalement, le sens du soi est renforcé à la suite de l'expérience optimale; (8) la perception de la durée est altérée (1990, p. 79). Cette expérience optimale surviendrait grâce au *flow*, un état de conscience altéré et ressenti lorsqu'un individu est complètement absorbé dans une activité, une tâche ou une action. Il a été démontré que l'état de *flow* est en lien avec un niveau de bien-être plus élevé (Bassi, Steca, Monzani, Greco & Della Fave, 2014; Asakawa, 2010; Fullagar & Kelloway, 2009; Rogatko, 2009; Steele & Fullagar, 2009). Par exemple, les adolescents faisant le plus souvent l'expérience de l'état de *flow* rapportent une plus grande satisfaction par rapport à la vie, « l'équilibre hédoniste » et le bien-être psychologique (Bassi et al., 2014).

Csikszentmihalyi (1990) parle aussi du rôle du corps dans l'expérience optimale : « Si quelqu'un contrôle ce que le corps peut faire et apprend à imposer un ordre aux sensations, il verra l'entropie céder la place à une agréable harmonie dans la conscience » (p. 152). À ce titre, le paradigme phénoménologique du corps vivant positionne le corps comme premier moyen de compréhension, d'engagement et de signification du monde et de notre place dans celui-ci (Shaw, 2004, p. 274). Une autre étude démontre que le système récepteur qui traite et répond aux différents stimuli relie inévitablement le corps et la conscience dans un fonctionnement holistique (Fitt, 1988, p. 278). Finalement, en termes

de connexion entre le corps et la conscience, on ne peut ignorer la théorie de la littératie physique de Margaret Whitehead (2001).

### **Littératie physique**

La littératie physique est un concept qui établit que l'être humain interagit et évolue dans son environnement par le biais de son corps et grâce à un langage corporel. Plus précisément, Margaret Whitehead (2001) décrit la littératie physique comme suit: « *motivation, confidence, physical competence, understanding and knowledge to maintain physical activity at an individually appropriate level, throughout life [and] the ability and motivation to capitalise on our potential to make a significant contribution to the quality of life* » (p. 287). Le développement de la littératie physique a un impact positif sur les autres sphères de vie de la personne (Whitehead, 2001, p.131) et il va sans dire que les loisirs de nature plus physique sont une source riche de développement de la littératie physique. Cette conception de la littératie physique implique un continuum d'apprentissages en constante évolution, qui permettra à l'individu d'atteindre ses buts, de développer son savoir, son potentiel et ses mouvements ainsi que de s'impliquer pleinement dans sa communauté et dans la société en ayant les moyens de mener à bien ses idées et ses actions, bref, une façon de devenir dans le monde (Whitehead, 2001, p. 132). Ces capacités permettent à l'individu de faire des choix orientés vers la santé holistique à travers l'ensemble de sa vie, et qui sont bénéfiques et respectueux d'eux-mêmes, mais aussi des autres ainsi que de l'environnement (Mandigo, Francis, Lodewyk & Lopez, 2009, p. 28).

## Méthode

Dans l'optique de définir l'essence qui constitue l'expérience du *flowart* telle qu'elle est vécue et perçue par les participants, la phénoménologie est apparue comme un choix logique. Ce type de recherche scientifique s'intéresse aux phénomènes tels qu'ils apparaissent dans la conscience humaine (Moustakas, 1994). Congruent à la condition d'existence de multiples vérités de l'hypermodernité, la phénoménologie est fondamentalement constructiviste, c'est-à-dire qu'elle présuppose que l'image de la réalité dépend de la conscience. En ce sens, nous souhaitons utiliser la phénoménologie pour décrire ce que les participants perçoivent, ressentent et reconnaissent de l'expérience consciente de la pratique du *flowart*. Il s'agit donc ici à la fois d'une méthode que nous empruntons, soit l'ensemble d'une démarche raisonnée suivie pour découvrir et décrire l'essence d'un phénomène, mais aussi d'une méthodologie, soit de l'ensemble des techniques prescrites pour recueillir, analyser et interpréter conséquemment les données et ainsi atteindre notre objectif et répondre à notre questionnement de recherche : circonscrire la place et le rôle que le *flowart* peut prendre dans la quête de sens de l'individu hypermoderne.

## Collecte de données

Au total, sept candidats ont participé à l'étude et ont permis d'atteindre la saturation des données. On entend ici que les données significatives recueillies étaient considérablement redondantes et qu'aucun nouveau thème n'émergait du discours des participants. Chaque personne a été consciencieusement sélectionnée pour son potentiel de contribution, en respect du devis phénoménologique qui vise à faire ressortir des

données approfondies et ne cherchant pas la généralisation ou la représentativité des résultats (Morse, 1994; Polkinghorne, 1989; Guest, Bunce & Johnson, 2006). Les critères d'inclusion établis en ce sens étaient que les participants pratiquent le *flowart* depuis au moins deux ans et sous une base régulière, soit au moins une fois par semaine. Nous nous sommes ainsi assurés de la validité des témoignages des participants qui ont vécu une expérience et une progression significative, voire un cheminement convenable dans l'apprentissage du *flowart*.

La collecte de données a été réalisée en deux étapes, pendant les mois de mars et avril 2020. Un questionnaire écrit (appendice D) à d'abord été administré aux candidats qui ont disposé de 10 jours pour y répondre, un délai jugé bénéfique pour réfléchir et répondre à son rythme et sans pression particulière. Les réponses aux questionnaires ont ensuite été analysées afin d'identifier des pistes de réflexion riches à approfondir et ainsi orienter de façon plus effective la conduite des entretiens. Voici sommairement les cinq questions administrées aux participants invités à rédiger des réponses ouvertes : (1) qu'est-ce qui vous pousse à poursuivre la pratique du *flowart*? ; (2) qu'est-ce que la pratique régulière du *flowart* vous apporte en termes de développement personnel? ; (3) comment votre expérience de la pratique du *flowart* a-t-elle évoluée à travers le temps? ; (4) comment votre relation à la pratique du *flowart* a-t-elle évoluée durant votre parcours? ; (5) pouvez-vous décrire ce qui est pour vous une bonne séance de pratique du *flowart*?

Des entrevues semi-dirigées ont ensuite été effectuées à l'aide d'un guide d'entretien (appendice E) construit en deux sections. La première section interrogeait « qu'est-ce que » les participants vivent en termes de phénomène? La deuxième section

poursuivait en questionnant « comment » les participants vivent-ils le phénomène? Les questions devaient impérativement être ouvertes, souples et non directives afin de permettre aux participants de rapporter leurs expériences subjectives, quelles qu'elles soient. D'une durée moyenne de 75 minutes, les entrevues ont été réalisées par visioconférence, via les applications Facetime, Zoom et Whatsapp, et ce en raison notamment de la pandémie de Covid-19. À la fin de la septième entrevue, la saturation des données a été constatée. La phase d'analyse des données a alors débuté.

### **Analyse des données**

Les écrits fondamentaux utilisés à titre de référence pour l'analyse des données sont ceux de Clark Moustakas (*Phenomenological research methods*, 1994), lui-même inspiré des idées de Husserl (1931). Dans son approche Moustakas (1994) suggère des stratégies d'analyse de données qui permettront d'arriver à répondre au questionnement de recherche. La phénoménologie permet en effet de comprendre l'essence de l'expérience vécue (Creswell, 2007, p.58) et répond au besoin de décrire le phénomène du *flowart* tel qu'il est vécu par les pratiquants. Elle permet de prendre en considération la dimension vécue des pratiquants qui est essentielle pour répondre à la question de recherche. Ce devis est d'autant plus adéquat puisqu'il s'intéresse précisément à l'expérience que les pratiquants partagent (Creswell, 2007, p. 58). Grâce à cette approche il sera possible de réduire les informations recueillies auprès des participants jusqu'à une définition de l'essence du *flowart*. L'essence d'un phénomène est constituée des déterminants uniques et invariables qui lui permettent d'être ce qu'il est et sans lesquels le phénomène en question se retrouve dénaturé.

La première étape, l'horizontalisation, consiste à examiner les verbatims et les questionnaires écrits et à y repérer puis codifier tous les éléments de sens qui se rapprochent ou qui parlent explicitement de l'expérience vécue du participant (Patton, 2002). Au total, 725 éléments de sens ont été identifiés et organisés en 41 codes.

La seconde étape, la réduction, consiste à identifier les éléments significatifs récurrents et à ensuite éliminer les répétitions et les expressions trop vagues (Moustakas, 1994; Patton, 2002). Ici, chaque élément devait répondre à deux conditions *sine qua non* : circonscrire un aspect nécessaire à la compréhension du phénomène et la possibilité d'associer l'élément à un thème invariable et unique par rapport à l'expérience vécue (Moustakas, 1994).

La troisième étape, le regroupement, consiste à rassembler tous les éléments de sens par thèmes (Moustakas, 1994; Patton, 2002). Ces thèmes ont été relevés et identifiés dans les retranscriptions d'entretiens des participants, lorsqu'ils répondaient de façon concrète aux questions, les voici : littératie physique; manipulation d'accessoires; apprentissage constant; performance artistique; déclinaison de la pratique en deux temps; développement de la mémoire musculaire; méditation en mouvement; connexion; figures géométriques; spiritualité; énergie; aspect social et désir de partager; bénéfices psychologiques et effets positifs sur les émotions; manipulation du feu; bénéfices physiques; et *flow*.

La quatrième étape, la variation imaginative et la validation des thèmes visait ensuite à examiner les thèmes sous différents angles et différents points de vue (Patton, 2002). Cet exercice nous a permis d'élargir notre perspective des thèmes, de s'assurer que

nous en comprenions le sens et de valider qu'ils corroboraient bien l'ensemble du discours des participants. Cette étape implique une interprétation qui est nécessaire pour élaborer ensuite les dernières étapes de l'analyse des données qui sont de développer une description texturale de l'expérience des participants (ce que les participants vivent) ainsi qu'une description structurale (comment les participants vivent l'expérience en termes de conditions et de contextes). Respectivement nommées *Noema* et *Noesis* par Husserl (1931) ou encore perception interne et perception externe par Moustakas (1994), la combinaison conséquente de ces deux descriptions nous rapprochent ainsi de l'essence du phénomène (Creswell, 2007, p. 60), soit dans le contexte de cette étude, de quoi est constituée l'expérience vécue du *flowart*. L'approche transcendantale veille à regarder les choses telles qu'elles apparaissent subjectivement à la conscience des participants. En parlant de la technique de l'*epochè* de Husserl, Creswell (2007, p. 59) dit que le chercheur doit se détacher autant que possible de ses propres expériences afin de favoriser la perspective la plus neutre possible. Au sens littéraire, le terme *epochè* signifie la suspension du jugement. En termes husserliens, il s'agit de mettre de côté sa représentation du monde et sa structure de pensée. Bien que virtuellement impossible, expliciter ouvertement et textuellement nos perceptions à l'égard du *flowart* au début du processus de collecte de données nous a permis de les reconnaître et d'éviter de les projeter ou de les laisser influencer notre pensée. Également durant les entrevues nous avons laissé les participants répondre aux questions sans souffler de mots, teinter leur discours et approuver ou non leurs explications. Telle a été notre démarche pour limiter l'impact de notre jugement relativement aux résultats obtenus.

## **Considérations éthiques**

Cette recherche a été approuvée et certifiée par le comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières, à laquelle les auteurs sont rattachés, et respecte toutes les règles relatives à la recherche en sciences humaines et sociales. Tous les participants ont d'abord reçu une lettre de présentation détaillée du projet de recherche puis signer un formulaire de consentement. Leur anonymat a été respecté et protégé tout au long de la démarche et des noms fictifs leur sont conséquemment attribués. Le certificat d'éthique se retrouve à l'appendice A.

### **Section III : Transition**

## **Revues sélectionnées**

Le premier article intitulé *L'Art du flow et le développement spirituel dans la société hypermoderne* a été soumis et publié dans la revue Leisure-Loisir. La diversité des sujets qui y sont abordés correspond à l'originalité de l'article et de la démarche empruntée qui se veut plus réflexive et qui propose une posture analytique singulière en faisant appel à la fois à la sociologie, la philosophie et la psychologie. La conception du loisir en tant que phénomène global et l'ouverture conséquente de la revue Leisure-Loisir à un vaste spectre d'approches et de méthodes est appréciée ici. Il est également significatif que cet article se retrouve dans la revue officielle de l'Association canadienne d'études en loisir, considérant l'influence et le rôle central de cette dernière dans le domaine du loisir.

Le deuxième article intitulé comme ce mémoire *Étude phénoménologique du développement de la spiritualité de l'individu hypermoderne par une pratique de loisir holistique : le flowart* a quant à lui été soumis à la revue Loisir et Société le 4 mars et a été accepté conditionnement le 5 avril 2021. Au moment d'écrire ces lignes ce dernier est en cours de révision et nos modifications seront retournées à la revue d'ici la mi-mai. Nous pensons qu'à nouveau l'originalité du sujet de cet article intéressera, en plus de proposer une démarche empirique complète et d'être rédigé en français dans cette revue bilingue. L'intérêt de cette revue à publier des articles à propos du loisir en relation avec les multiples dimensions de nos sociétés rejoint naturellement le thème général de l'article qui touche lui aussi à plusieurs dimensions hypermodernes. À ce titre, la postmodernité et

l'hypermodernité figurent parmi les thèmes qui ont déjà été abordés dans la revue Loisir et Société, d'où l'intérêt d'y soumettre un article.

Dans les deux cas, nos choix ont été orientés vers des revues scientifiques qui acceptent les publications en français. Il a été jugé important de contribuer au corpus de la littérature scientifique francophone et d'honorer notre langue d'origine. Par exemple, selon les recherches effectuées, aucune étude traitant de la notion de *flow* n'a été répertoriée dans notre langue.

### **Présentation des articles**

Le premier article est écrit sous la forme d'un article essai. Cette approche plus souple répond adéquatement à l'idée d'une réflexion nouvelle sur la quête de sens de l'individu hypermoderne. Celle-ci mobilise des notions originales n'ayant jamais été réunies ensemble sur un même objet d'étude et qui sont illustrées par une figure de cas peu répertoriée dans la littérature scientifique, le *flowart*. La juxtaposition d'un regard sociologique, philosophique et psychologique dans nos observations et nos propos justifie également l'utilisation de la forme de cet article. D'autre part, il représente la première partie du projet de maîtrise et positionne les balises conceptuelles et paradigmatiques de l'ensemble du projet de recherche.

La problématique abordée dans cet article repose sur les travaux de plusieurs auteurs à propos de l'hypermodernité et des enjeux socio-culturels qui y sont observés.

Bauman (2000), Lipovetsky (1983), LeBreton (2015, 2018), Aubert (2006a, 2006b), Ascher (2006), Blackshaw (2018) et Stebbins (1992, 1997, 1999, 2001, 2007, 2017) sont notamment mobilisés autour de la question de la quête de sens de l'individu hypermoderne. L'emphase est mise notamment sur les répercussions négatives à l'égard de l'accélération du rythme, de la pression de cette période et les impacts sur le mode de vie des individus et leur bien-être. La réflexion est donc orientée vers certains facteurs qui contribuent à ce phénomène comme l'avénement du numérique, l'éclatement des frontières entre le temps discrétionnaire et le temps de travail, la quête du dépassement de soi comme indicateur du succès et plus globalement, un paradigme d'occupation du temps plus calqué sur l'idéologie managériale du post-fordisme. Cependant, ne regarder que le côté négatif de l'hypermodernité serait réducteur et unidirectionnel. Dans cette optique, l'article fait état d'autres types de modes de vie comme le *dévotionnal leisure* de Blackshaw (2018) qui se résume en un art de vivre profondément empreint de spiritualité à travers lequel l'individu exprime sa vraie nature.

Un angle philosophique est donné à l'article en regard de l'hédonisme qui est devenue l'une des valeurs centrales des sociétés occidentales. Cela permet d'observer brièvement quels en sont les paradoxes. Ceux-ci sont principalement dus au fait que l'hédonisme est au-delà de la morale. On peut ainsi évoquer les loisirs déviants de Rojek (1997) à titre d'exemple. La perspective de l'eudémonisme est alors apportée comme une philosophie qui intègre une dimension éthique tout en poursuivant l'idée du bien-être subjectif (voire du bonheur individuel) et collectif.

Les notions de spiritualité, du *flow* et de la littératie physique servent ensuite à établir le cadre théorique de la recherche en raison de la place centrale du bien-être de l'individu et de leur contribution à la question de la quête de sens. La spiritualité est vue comme une source d'énergie vitale qui pousse l'individu à poursuivre et atteindre ses buts, et le modèle du bien-être holistique de Chandler et al. (1992) est soutenu en tant que paradigme dans cette recherche en considérant que l'équilibre entre les six sphères de vie (occupationnelle, sociale, physique, émotionnelle, intellectuelle et spirituelle) est une condition fondamentale du bien-être subjectif. Le *flow* est quant à lui un état de conscience altéré qui place le pratiquant dans une posture psychologique favorable à créer une expérience riche et vécue pleinement. Cette notion nous amène à considérer l'importance de l'état d'esprit en loisir et une certaine attitude envers la pratique. La dernière notion, la littératie physique, ouvre une réflexion sur la place du corps dans l'expérience de loisir et permet de renforcer une position importante dans cette recherche, celle de considérer que l'être humain forme un seul et même tout avec tous ses systèmes et ses dimensions. Cette notion de Margaret Whitehead (2001) en est une de mouvement physique mais aussi de mouvement psychologique. Cette connexion entre les deux est un aspect significatif de cette notion et pour cet article.

La seconde moitié de cette publication est dédiée à l'illustration des notions mobilisées à travers la figure de cas de la pratique du *flowart*. Cette pratique de loisir consiste en un jeu de manipulation d'accessoires spécifiques en circonvolution artistiques coordonnée à des mouvements corporels rythmiques et s'apparente dans sa globalité à une

méditation en mouvement tel que le Tai Chi. Les quelques études répertoriées à ce sujet y sont présentées et finalement le *flowart* est analysé sous une perspective hypermoderne, ce qui en fait une pratique hypermoderne et ce qui l'en différencie également.

Le deuxième article suit quant à lui une démarche empirique. Il se base au départ sur la problématique générale et le cadre théorique développé dans le premier article. Il présente ensuite le cadre méthodologique de la recherche qui s'est appuyé sur la phénoménologie transendantale de Moustakas (1994). Cette méthode constructiviste s'intéresse aux phénomènes tels qu'ils apparaissent dans la conscience humaine et nous amène à rechercher l'essence fondamental des choses. Ainsi l'analyse des données s'effectue en grande partie par la réduction de l'information relevée dans les entrevues des participants jusqu'à obtenir les éléments les plus représentatifs et incontournables de l'expérience vécue de la pratique. Les sept étapes complètes de l'analyse des données recommandées par Moustakas (1994) sont tout de même expliquées dans l'article. Puisque cette méthode s'intéresse plus à la richesse et à la profondeur des informations recueillies dans les témoignages des participants, un petit nombre d'entrevues sont normalement nécessaires. Dans le cas de cette recherche, une saturation des données a été observée à partir de la septième entrevue. Un des points forts qu'il importe de mentionner ici est la diversité de l'échantillon retenu. En effet, non seulement l'âge mais aussi la provenance des participants sont très variées : Vénézuela, Colombie, Angleterre, et États-Unis. Il est donc intéressant d'observer que malgré cette diversité, les discours se rejoignent.

Les aspects suivants fondamentaux de la pratique du *flowart* ont alors été identifiés. Premièrement et en lien avec le cadre théorique, la littératie physique et le mouvement créatif sont centraux dans la pratique et le progrès technique provoque une certaine euphorie chez les participants. Les accessoires utilisés représentent plus que de simples objets, ils deviennent une extension corporelle et sont un medium pour catalyser l'expression artistique. La performance artistique professionnelle représente quant à elle un accomplissement estimé et s'accompagne de nouveaux défis comme composer avec la pression et le stress, par exemple. Par ailleurs, la pratique du *flowart* se décline principalement en deux temps, le développement des techniques plus complexes et le jeu libre qui est moins structuré, sans nécessairement être dans cet ordre ou clairement distinct. De façon complémentaire, la pratique est comme une méditation en mouvement et favorise un état de clarté mentale et une connexion entre le corps et l'esprit. La pratique est aussi un lieu d'accomplissement existentiel positif et une source de réalisation gratifiante en termes de spiritualité. De façon concomitante la dimension sociale, soit le sentiment d'appartenance à une communauté d'intérêt et le désir de partager le savoir-faire est indissociable de la pratique. Finalement l'état de *flow* est incontestablement impliqué dans la pratique et les participants recherchent ouvertement à atteindre cet état de conscience altéré. Ces différents éléments constitutifs ont ensuite permis de construire une description texturale et structurale de l'expérience vécue du *flowart*, soit respectivement « qu'est-ce qu'ils vivent » et « comment le vivent-ils »? Il en ressort entre autres que les participants arrivent à ressentir une énergie, voire une force qui procure un enchantement profond et qui influence leur perception à l'égard de la vie. La discussion

tourne enfin autour des thèmes de l'« l'hyperperformance » d'Aubert (2006a) à laquelle le *flowart* n'est pas étrangé; la connexion à soi, à l'autre et à la nature; le caractère idiosyncrasique de la pratique selon Bellefleur (2020); puis le néotribalisme et de la reliance cosmique selon Maffesoli (2006).

### **Contributions des auteurs**

Dans la direction de ce projet de maîtrise, monsieur Romain Roult a encadré, corrigé et conseillé sa réalisation. Il a agi à titre de guide et de conseiller en validant chacune des étapes de la démarche du début à la fin du projet ainsi qu'en rappelant toujours les exigences académiques et scientifiques à respecter. En plus de certains correctifs à l'écriture, monsieur Roult a contribué aux deux dernières parties du premier article, soit la figure de cas du *flowart* ainsi que la conclusion. Monsieur Roult a su développer un regard juste et approfondi ainsi qu'un discours critique et analytique riche par rapport à l'hypermodernité en lien avec les sciences du loisir. Sa contribution amène sans contredit le premier article à un niveau supérieur en termes de compréhension et d'interprétation du phénomène du *flowart* dans la société hypermoderne. Cela représente sur le plan textuel une contribution totale d'environ 20%<sup>1</sup> au premier article et sur le plan idéologique une contribution nécessaire, pertinente et plus qu'appréciée. Dans le deuxième article, outre quelques correctifs mineurs de syntaxe, monsieur Roult n'a pas

---

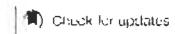
<sup>1</sup> Cette contribution de monsieur Romain Roult respecte les règlements de cycles supérieurs du Département d'études en loisir, culture et tourisme.

contribué à la rédaction du texte. Quant à la collecte de données et l'analyse des résultats, ces étapes ont été entièrement effectués par moi-même, Frédéric Martineau. Il importe de mentionner ici qu'il a fallu me familiariser avec la méthode de la phénoménologie transcendentale, et que la tâche de l'analyse des données ainsi recueillies a été effectuée de façon très rigoureuse, en prenant soin de dégager tout le temps et l'espace nécessaires pour en arriver à un résultat de la plus grande qualité possible. Nonobstant cette intention, il s'agit tout de même d'une première expérience de la phénoménologie, une méthode qui représente un grand défi et qui s'affine constamment avec l'expérience. Les résultats, d'un point de vue philosophique, peuvent eux aussi être affinés et approfondis encore et encore.

#### **Section IV : Articles**

### **Premier article**

Premier article publié dans la revue Leisure-Loisir le 4 mars 2021.



## L'art du *flow* et le développement spirituel dans la société hypermoderne

Frédéric Martineau and Romain Roult

Département D'études En Loisir, Culture Et Tourisme De l'Université Du Québec À Trois-Rivières (UQTR), Trois-Rivières, Québec

### ABSTRACT

Hypermodernity is a period characterized by a loss of meaning and a disenchantment in relation to the world that is unique in human history. Aubert's hyperperformance, Bauman's liquid modernity, Lipovetsky's hypermodernity and Beck's reflexive modernity offer a significant perspective on actual social dynamics and their evolution. A new analytical posture is proposed in this article under the form of an essay to demonstrate the contribution of leisure in this social context, and brings a fresh look at spirituality, *flow* and physical literacy. The meshing of these concepts is evident in the practice of *flowart*, which allows us to appreciate their dynamics. Described as the manipulation of objects coordinated with rhythmic body movements, this practice paves the way for an « art of flow » culture and to a reflexion on the place of leisure in our hypermodern societies.

### RÉSUMÉ

L'hypermodernité est une période caractérisée par une perte de sens et un désenchantement du monde unique dans l'histoire de l'humanité. L'hyperperformance d'Aubert, la modernité liquide de Bauman, l'hypermodernité de Lipovetsky et la société réflexive de Beck offrent une perspective prégnante sur les dynamiques sociales actuelles et leur évolution. Une nouvelle posture analytique est proposée dans cet article sous forme d'essai afin de démontrer la contribution du loisir dans ce contexte social, et amène un regard neuf sur la spiritualité, le *flow* et la littératie physique. Le maillage de ces concepts est manifeste dans la pratique du *flowart* qui permet d'en apprécier la dynamique. Décrise comme la manipulation d'objets coordonnée à des mouvements corporels rythmiques, cette pratique ouvre la voie à une culture de l'« art du *flow* » et à une réflexion sur la place du loisir dans nos sociétés hypermodernes.

### ARTICLE HISTORY

Received May 2020

Accepted December 2020

### KEYWORDS

Mots-clés: Hypermodernité; postmodernité; spiritualité; *flowart*

### MOTS-CLÉS

Hypermodernité; postmodernité; spiritualité; *flowart*

## 1. Introduction

Dans le domaine des sciences sociales, le concept de postmodernité ne semble plus définir adéquatement la société actuelle. Plutôt que la transcendance de l'époque moderne, c'est l'exacerbation de celle-ci qui serait plus juste, donnant ainsi naissance au concept d'« hypermodernité ». Ce contexte social émerge dans les années 1970, de pair avec le courant de la mondialisation des marchés et du capitalisme, pour s'affirmer davantage à partir des années 1990. C'est surtout par l'excès que se caractérise l'hypermodernité, la démesure, la fuite dans des comportements à risques, des compulsions ou des addictions de tous genres (Charles, 2010, p. 315). L'état de l'humanité préoccupe des auteurs tels que Gaston Marcotte (2006), qui affirme que nous vivons une crise multiforme, mais avant tout une crise de sens (pp. 26–34). Le philosophe Michael Theunissen (1997) ajoute que « cette perte de sens est unique dans l'histoire de l'humanité » (p. 25). En effet les sociologues et les philosophes sont nombreux à se pencher sur ce thème qui est généralement associé à un désenchantement du monde. Des auteurs phares ont développé des théories et des réflexions prégnantes sur la société hypermoderne, sans forcément énoncer ce terme tel quel, comme Zygmunt Bauman (2000) qui suggère la notion de « modernité liquide » pour caractériser la vitesse du changement que vit la société actuelle; Gilles Lipovetsky (1983, 2017), fin observateur de notre société contemporaine qui la caractérise d'*Ère du vide*; Beck et al. (2003) qui expose que la société devient réflexive, c'est-à-dire qu'elle prend conscience d'elle-même; Nicole Aubert (2006a) qui aborde la quête de sens de l'individu hypermoderne orientée vers « l'hyperperformance » et le dépassement de soi; Quentin Froment (2018) qui explique le rôle paradoxal du corps dans cette quête de sens hypermoderne; et Tony Blackshaw (2018) qui sera également mobilisé dans cet article en regard du concept de *devotional leisure*, un «art de vivre» dans un contexte hypermoderne. Ces auteurs sont mobilisés à travers l'argumentaire présenté dans la première partie de cet article-essai dont l'objectif est de poser une réflexion sur l'individu et sa quête de sens dans l'hypermodernité. En lien avec cet objectif, nous traiterons également dans cette première partie de philosophie hédoniste, un principe relié à la recherche de plaisir qui est aujourd'hui exacerbé. Quel est son rôle dans l'hypermodernité et par rapport à l'eudémonisme, une doctrine philosophique qui favorise le bonheur par l'accomplissement de soi.

La deuxième partie de cet article-essai vise l'exploration et l'analyse de notions qui s'accordent pour adopter un regard approprié permettant de cerner adéquatement et de mieux comprendre de nouvelles pratiques de loisir dans la société hypermoderne. Il s'agit du *flow*, de la spiritualité et de la littératie physique. Plusieurs de ces notions font toujours l'objet d'une absence de consensus scientifique à leur égard. Certaines n'ont toujours pas de définition unanime. C'est le cas notamment de la spiritualité. Les notions de littératie physique (Whitehead, 2001) et de *flow* (Csikszentmihalyi, 1975, 1990, 1997) sont quant à elles relativement jeunes dans l'univers scientifique. Par exemple le terme « littératie », plus

largement associé aux capacités langagières, ne figure pas dans le dictionnaire Larousse et le terme « *flow* », issu d'une théorie en psychologie de Mihaly Csikszentmihalyi (1975), n'a pas de réelle traduction française. Il n'en sera pas nécessairement proposé ici afin d'en conserver le sens, qui se rattache à un courant, un flot par lequel se sentent emporter les personnes qui décrivent leur perception d'une expérience optimale. L'ensemble des notions évoquées n'a par ailleurs jamais été réuni autour d'un objet d'étude commun. L'angle donné à cette réflexion permet une nouvelle juxtaposition de notions selon nous pertinente et constructive dans le domaine de recherche des sciences du loisir. Cet article est donc rédigé sous forme d'essai car il explore une thèse sur des notions évolutives du loisir en regard à l'hypermodernité qui devra faire l'objet d'une vérification et d'une application empiriques ultérieures.

La troisième partie présente une figure de cas en loisir qui illustre les notions évoquées: le *flowart*. Cette pratique consiste en la manipulation d'accessoires spécifiques en circonvolutions artistiques coordonnée à des mouvements corporels rythmiques et synchronisés. Il sera d'abord posé, via cet article, un regard sur le *flowart* en lien avec les notions présentées. Une recension des rares études existantes sur le sujet ainsi que des informations disponibles à partir du web, des réseaux sociaux et des communautés d'intérêts permettent de dresser un portrait de ce loisir et de voir comment il mobilise les notions de *flow*, de spiritualité et de littératie physique.

Ainsi l'objectif général de cet article est double. Dans un premier temps, nous souhaitons mobiliser et arrimer entre elles des notions, habituellement séparées, afin de tenter de circonscrire certaines évolutions actuelles du loisir influencées par le caractère hypermoderne de nos sociétés. Puis, nous essaierons d'illustrer cette réflexion plus conceptuelle par une figure de cas qui illustre à nos yeux toute la complexité mais également le caractère hypermoderne de certaines formes de loisir émergentes comme le *flowart*. Il n'est donc pas ici question d'une démonstration empirique mais plutôt d'une démarche d'analyse théorique afin de traduire ou de transcrire différents mouvements en cours dans le domaine des sciences du loisir.

## 2. Regard sur la postmodernité et l'hypermodernité

La postmodernité fait référence à une période historico-temporelle qui succède à la modernité et qui se veut comme une rupture avec cette dernière (Beck et al., 2003; Benton, 2000; Charles, 2010). On le remarque aisément par sa construction sémantique (« *post* » et « *modernité* » qui signifie littéralement « après la modernité »). Cette période s'avère en effet être hautement hétérogénique, c'est-à-dire qu'elle provoque une rupture marquée avec les précédentes périodes historiques. Or l'utilisation du terme « *postmoderne* » pour caractériser la société contemporaine est de plus en plus critiquée et plusieurs auteurs

préfèrent le vocable « hypermoderne » car il est plus représentatif de l'excès (d'où l'attribut « hyper »), un aspect majeur qui marque le présent (Aubert, 2006b; Charles, 2010; Lipovetsky, 1983; Lipovetsky & Serroy, 1983). D'autres auteurs comme Ascher et Godart (1999), Ascher (2006), Beck et al. (2003) et Giddens (1994) parlent d'une modernité réflexive car les comportements sont désormais dictés par la rationalité, alors qu'ils l'étaient autrefois par la tradition. Il est d'abord nécessaire d'effectuer un saut dans le temps afin de comprendre la progression de la société depuis la modernité jusqu'au présent hypermoderne.

Les premiers signes de l'avènement de la postmodernité ont commencé à se manifester dans l'art à partir des années 50. Le mouvement artistique moderne commençait à s'essouffler et l'avant-garde artistique de ce temps a perdu progressivement son pouvoir d'influence, son discours devenant de moins en moins exclusif. Selon Yves Boisvert (1995), « l'hédonisme des œuvres d'avant-gardes modernistes ne provoque plus la même émotion auprès du public en général, car l'exaltation du plaisir et des sens n'est plus l'exclusivité de la sphère artistique. Ces valeurs sont maintenant intériorisées par tout le monde [,] l'hédonisme est devenu partie intégrante du quotidien de tout un chacun » (p. 28). L'art se démocratise et commence même à s'intégrer au quotidien à travers des objets de consommation qui, tout en s'imprégnant de cette nouvelle valeur esthétique, ont l'effet d'une certaine banalisation de l'art en soi.

Ce phénomène s'est propagé dans les sphères politique, scientifique, intellectuelle et économique où les individus formant la masse ont développé une attitude pragmatique devant le discours des élites (Boisvert, 1995). Leur autorité fait face au scepticisme des individus qui ont de moins en moins confiance en leur discours. Les experts n'ont plus nécessairement la cote et leur crédibilité est souvent remise en question (Boisvert, 1995). On favorise plutôt l'expérience personnelle comme critère de fiabilité par rapport à nos choix de vie. On implore ainsi le droit de choisir selon ses propres convictions et croyances. Il appartient à chaque individu de construire sa pensée. On ne poursuit donc plus une seule et même grande vérité commune telle que véhiculée par le mouvement des Lumières mais bien chacun sa propre vérité. On parlera ici de dissolution de la vérité absolue, de déstandardisation du vrai, de démocratisation des critères de vérité, de multiplicité des vérités et d'équilégitimité, un principe d'égalité des différences et de légitimation des vérités plurielles (Boisvert, 1995, p. 40). Feher (1987) précise: « Le proverbial homme de la rue en arrive à l'inévitable conclusion que si, de nos jours, l'expert n'est plus qu'un herméneute, chacun est dès lors capable d'interpréter le texte sans la médiation de cet expert » (p. 69). Cette « autonomisation » de l'individu, comme le nomme Lipovetsky, marquera le début de la fragmentation des « grands récits », de grandes idéologies ayant pour finalité une certaine uniformisation de la société et évolue vers l'émancipation rationnelle par le développement de la connaissance. La société se dirige progressivement vers ce que Giddens (1994) nommera plus tard la réflexivité, où c'est la rationalité plutôt que la

tradition qui guide les choix: « La réflexivité de la vie sociale moderne, c'est l'examen et la révision constante des pratiques sociales, à la lumière des informations concernant les pratiques mêmes, ce qui altère constitutivement leur caractère » (Ascher & Godart, 1999, p. 184). Les routines d'aujourd'hui, par exemple, ne sont plus traditionnelles, elles sont modernes parce qu'elles sont choisies, décidées. Anthony Giddens (1994) les qualifierait de fondamentales, comme le sont certaines pratiques religieuses lorsqu'elles sont choisies et utilisées en dehors des contextes qui les ont construites. On ne veut donc plus poursuivre une seule et même histoire commune mais bien créer sa propre histoire. Plutôt que de croire en un seul « métarécit », on admet la multiplication des « microrécits ».

La fin des grands récits n'a cependant pas empêché un vaste désillusionnement face aux promesses d'un monde en croissance et en amélioration perpétuelle. Certains grands événements marquants comme les guerres mondiales témoignent de l'échec de la modernité à atteindre une émancipation totale de l'être humain et une unification de l'humanité. Pour reprendre à nouveau les termes de Lipovetsky (1983), ce dernier parle de « désubstantialisation » généralisée qui provoque une déstabilisation du moi et un sentiment d'insécurité de l'individu postmoderne dès lors « obsédé par des problèmes personnels, exaspéré par un système répressif jugé trop clément, habitué à être protégé, traumatisé par une violence dont il ignore tout » (p. 292).

Devant l'impossibilité de se fier à un discours, des recommandations ou des prévisions, l'individu se retrouve devant un avenir incertain, le « *no future* ». Il n'est ainsi plus nécessaire de donner un sens profond à sa vie, il suffit de la vivre comme une succession de présents (Maffesoli, 1988, p. 178). Tel que nommé par Boisvert (1995, p. 63), nous sommes alors devant un « contractualisme éphémère », principe selon lequel l'individu s'engage et se désengage au gré de ses convenances et de sa disponibilité. Ascher (2006) propose ainsi la thèse de l'individu « à *n* dimensions » (p. 279) pour rendre compte de sa pluralité et de sa mobilité sur différents territoires physiques et multiples. Le défi de l'individu hypermoderne est aujourd'hui de faire plusieurs choses en même temps, avec des gens divers et dans des espaces-temps multiples, défi qui appelle à l'innovation culturelle et cognitive (Ascher, 2006, p. 289). Pour réutiliser l'exemple du *zapping* d'Ascher, l'individu a désormais la possibilité de *zapper*, comme à la télévision, entre diverses activités et projets. Si cela peut être perçu négativement parce que déstructurant, cela peut aussi l'être d'un point de vue plus positif. L'individu est ainsi dans une relation active de construction de son espace-temps. L'individu qui est devenu le *disc-jockey* de ses soirées télévisuelles, devient aussi le *DJ* de sa vie, en mixant les occupations comme le *DJ* mixe sa musique.

Cette situation a un impact important sur la gouvernance du loisir qui se doit d'être plus adaptée à ce besoin de souplesse et de flexibilité. Le fait est que la logique du marché de consommation s'applique au comportement de l'individu et l'industrie est régie par des critères de performances de variété et de flexibilité. C'est le règne du « *one to one* »

(Ascher, 2006, p. 281). Cela ressemble également à l'approche « cafétéria » de Dustin, McAvoy & Schultz (1995) où les ressources des services de loisir sont allouées en fonction des préférences individuelles. Dans *Essai sur les conceptions actuelles du loisir*, Heintzman (2020) rappelle que ces auteurs soutenaient que « si les services de loisir et des parcs servent les préférences populaires, ils contribuent à la détérioration des environnements récréatifs et d'opportunités » (p. 13). La structure des environnements de loisir est hautement affectée et se transforme. Socialement, on observe une tendance de regroupement entre personnes qui partagent les mêmes valeurs, la même vision et les mêmes intérêts. Maffesoli (1988) nomme ce phénomène le néotribalisme (p. 178): « ce type d'association où les frontières ne sont pas étanches indique que les microgroupes sont constitués à partir de structures souples et de valeurs subjectives. Bref, ce sont des groupes fluides [et] si les individus se raccrochent à plusieurs croyances et s'identifient à différents groupes, ils sont beaucoup moins dépendants d'eux ». On peut constater le phénomène du néotribalisme à travers le loisir, alors que l'individu peut appartenir et interagir avec divers groupes en lien avec ses pratiques de loisir. L'avènement du numérique joue à ce titre un rôle important que nous aborderons plus loin dans cet article. D'un autre côté, le nombre croissant d'activités exige des décisions perpétuelles, c'est le phénomène de l'hyperchoix pour reprendre les mots de Baudrillard (1970), auquel est confronté l'individu hypermoderne dans l'expression de sa liberté. Aujourd'hui, comme le nomme Lipovetsky, c'est l'individu libre qui est « la valeur suprême de la société » (Lipovetsky & Godart, 2017, p. 7):

L'individualisme limité, inachevé, de la modernité inaugurale était un individualisme d'émancipation vis-à-vis des contraintes collectives. C'est maintenant un autre individualisme qui voit le jour: un individualisme narcissique ou de réalisation de soi. [...] Voilà pourquoi il faut parler d'un individualisme hypermoderne et non postmoderne. *Hyper* parce que ce qui se déploie n'est autre que l'exacerbation de la dynamique d'individualisation délivrée des dispositifs holistes persistants (Lipovetsky & Godart, 2017, pp. 10-16).

Cette citation exprime bien le point de vue de Lipovetsky sur la postmodernité qu'il n'hésite pas à qualifier d'« ère du vide », comme le titre d'un de ses ouvrages (Lipovetsky, 1983). Le présent est, selon lui, « un temps dévitalisé sans repère stable » (p. 58), un « désert de sens » (p. 52) et est caractérisé par une indifférence majeure de l'être humain devant l'excès et l'hypersollicitation de toutes les stimulations auxquelles il est constamment soumis. Ainsi, la quête de sens de l'être humain se heurte à ce désert qui se dresse entre lui et son bien-être. Les effets semblent se manifester sous une forme de déconnexion de l'individu par rapport à lui-même et à son environnement. Désorientés, certains se tournent vers la recherche de plaisir et ses vertus légitimes, mais on constate que cet hédonisme n'est pas nécessairement garant d'une vie heureuse.

Le sociologue Zygmunt Bauman (2000) définit la société contemporaine comme étant une « modernité liquide ». La rapidité à laquelle l'environnement social change, propulsé par l'extension du système capitaliste, les innovations technologiques et le consumérisme exerce une sorte de fluidification des structures de la société. Bauman (2000) y observe notamment le manque de stabilité institutionnel, l'augmentation globale de l'égocentrisme, l'aliénation, l'individualisation et l'expérience comme nouveau mode de consommation. Il explique que si la modernité (solide) était soutenue par un pouvoir institutionnel rigide, sans volonté de changements sociaux et bureaucratique, c'est désormais l'hétérogénéité de ce pouvoir institutionnel réparti entre des micro-cellules de gestion qui sert de fondements au postmodernisme (modernité liquide) (Lee, 2005, p. 63). Bauman critique ce nouveau système qui, selon lui, donne le sentiment que personne n'est vraiment en contrôle de la gouvernance: « *[we are] airline passengers who discover, high in the sky, that the pilot's cabin is empty* » (Bauman, 2000, p. 133). En évoquant la liquidité, Bauman réfère également à la fluidité de l'identité (Lee, 2006, p. 358). Avec la mise de côté des croyances religieuses, l'identité se construit désormais par rapport au mode de vie et aux expériences vécues. Bauman parle également de la mobilité spatiale rendue possible grâce au progrès technologique et de la précarité du travail qui fait de l'imprévisibilité une nouvelle constante (Lee, 2006, p. 358). Dans sa métaphore, Bauman voit le système moderne comme une sorte de bloc solide favorisant la productivité issue de la logique de l'industrialisation. Le système actuel en contrepartie, serait plutôt comme un processus en mouvement, un flux (Lee, 2006, p. 362).

La liberté tant convoitée lors de la modernité s'inscrit désormais comme une valeur centrale et primordiale. L'individu qui se doit de jouir de cette liberté durement acquise peut ainsi l'exprimer dans la consommation, qui est devenue un véritable agent de personnalisation de soi. Ce consommateur du 21<sup>e</sup> siècle se présente néanmoins sous le signe du « Mußt dein Leben ändern », une expression du philosophe allemand Peter Sloterdijk (2013) qui signifie « *vous devez changer votre Vie* » (Blackshaw, 2018, p. 80). Sloterdijk, cité dans Blackshaw (2018) affirme qu'à travers cette nouvelle condition, « *we now realize that we are beings for whom being is a question who want to determine our own worlds rather than be determined by the social, economic, political or cultural situations in which we find ourselves* » (p. 80). Pour Sloterdijk (2013), l'être humain se construit aujourd'hui à travers des anthropotechniques (*anthropotechnics*): « *forms and networks of cognitive, physical and social training through which we live our lives and construct our worlds in the face of the uncertain risks presented to us by modern living and the certainties of death* » (Blackshaw, 2018, p. 80). Lorsqu'il est question pour l'individu hypermoderne de mener sa vie, Ascher (2006) répertorie trois méthodes: 1) avoir un ou des projets pour pouvoir avoir une bonne raison d'agir et de choisir; 2) stratégiquement hiérarchiser les enjeux et les temporalités, évaluer les degrés d'urgence et systématiser des procédures de traitement ou d'évitement; 3) mesurer les risques et les probabilités qu'un événement survienne, dans le but d'en évaluer le coût et d'intégrer celui-

ci dans les décisions (pp. 283–285). Le futur de l’individu demeure toutefois flou. Beck, encore une fois, dirait que le futur « est risque ». Il faut le voir comme un saut dans l’existence (*existential leap*) (Heller, 1996, p. 147). Cette notion du risque serait typiquement moderne, comme le soulignent les travaux d’Ulrich Beck et al. (2003) sur la modernité réflexive. Selon sa thèse, le risque décrirait l’essence même de la société réflexive, qui se réfléchie et qui doit se penser elle-même à travers le risque. La société « est risque » (Kessler, 2002). Ainsi, à la précédente citation de Blackshaw, Beck ajouterait que les réflexions éthiques à l’égard du développement durable et de la responsabilité envers les générations futures mettent en avant-plan cette notion du risque. Se basant sur cette prémissse, Blackshaw (2018) affirme que c’est dans cet ordre d’idées que le loisir prend tout son sens au 21<sup>e</sup> siècle et ajoute: « *uses of leisure are primary spheres of anthropotechnics. In these uses of leisure we perceive that we can become ourselves, in a radical way* » (p. 80). Blackshaw (2018) explique ensuite que les anthropotechniques relèvent d’une manière d’aborder la vie comme une voie qui n’est tracée par personne d’autre que soi-même.

Dans cet esprit, le concept de *devotional leisure*, selon Blackshaw (2018), propose une perspective du loisir au cœur des anthropotechniques qui se traduit par une sorte d’art de vivre (*art of living*) empreinte de spiritualité, dans le sens où ce que fait l’individu dans ses loisirs reflète une part fondamentale de lui-même:

This the kind of leisure practice that appeals to the sixth sense – that a special way of seeing, whose *doxa* we cannot precisely put into words, but which provides us with our own unique window onto the world – which animates us to reach out towards some spiritual truth, higher than ourselves, that provides us with meaning and a purpose for living. (p. 83)

À travers le *devotional leisure*, l’individu crée son propre univers de significations, à l’intérieur duquel le loisir lui-même en est l’élément central. Il s’agit littéralement d’un art de vivre (Blackshaw, 2018, p. 80). Comme le dit Blackshaw (2018, p. 85), en citant Bourdieu, le concept de *devotional leisure* pourrait très bien se traduire par le *skholē*: « *the free time, freed from the urgencies of the world, that allows a free and liberated relation to those urgencies and the world* » (Bourdieu, 2000, p. 1). Si on accole le concept de *devotional leisure* à l’individu hypermoderne qui, comme mentionné précédemment, zappe entre des espaces-temps multiples, calculant et hiérarchisant stratégiquement les risques pour orienter ses choix, le *devotional leisure* vient alors s’inscrire comme une nouvelle méthode. Celle-ci est cependant en contraste avec le courant hypermoderne plus calqué sur une idéologie managériale, puisqu’il est question ici d’un art de vivre. Quel rôle et quel intérêt cette approche a-t-elle dans une société hypermoderne? Cela nous amène à nous questionner sur les fondements du bien-être de l’individu.

### **3. Hédonisme et eudémonisme**

Les moyens d'accéder au bien-être et au bonheur sont d'un intérêt très particulier pour les chercheurs du domaine de la psychologie positive (Delle Fave et al., 2011; Diener, 2009; Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993, 2008). Bien que les recherches empiriques à ce sujet soient relativement récentes, les philosophes argumentent sur le sujet depuis l'antiquité (Keyes & Annas, 2009). Parmi les débats philosophiques, on peut penser par exemple que l'hédonisme et la recherche de plaisir est une quête infinie pour la satisfaction de désirs insatiables. De plus, l'hédonisme pure présente un paradoxe en son essence même: la recherche du plaisir et l'évitement du déplaisir. L'évitement du déplaisir est impossible, il existera toujours une possibilité de désagrément, mais cette expérience n'est pas néfaste pour autant, celle-ci est même nécessaire car la vie n'est pas faite que de plaisir (Métayer, 2008). Dans un autre ordre d'idée, nous devons considérer que toute forme de loisir est potentiellement hédoniste, y compris toute activité faisant partie de la sphère des loisirs déviant définis par Rojek (1997, p. 392) (la prise de drogue, les graffitis, le vandalisme, le vol et les actes agressifs). Ici, le loisir est en quelque sorte instrumentalisé pour l'assouvissement d'une pulsion déviant. La recherche de plaisir n'est pas pour autant synonyme de vice. Il est toutefois préférable, d'un point de vue moral, de le rechercher à travers des activités significatives et porteuses de bien-être pour l'individu et sa communauté.

L'eudémonisme, quant à lui, est un principe stipulant que la réalisation de son plein potentiel mène à l'atteinte de la satisfaction la plus pure et l'expression de vertus en harmonie avec l'Être et sa raison d'être. Aristote fut le premier à parler de ce concept comme une « doctrine morale ayant pour principe que le but de l'action est le bonheur (individuel ou collectif) » (Bellefleur, 2008, p. 175). Dans le même esprit, Maslow reliait le bonheur<sup>1</sup> à des expériences d'actualisation de soi (Maslow, 1968, p. 74). La différence majeure entre l'hédonisme et l'eudémonisme réside dans la motivation. Une des conditions primordiales de la vision eudémoniste est que toute action doit être inspirée par une motivation intrinsèque. De plus, nous sommes en présence de l'eudémonisme lorsqu'une action donnée va répondre à une logique de développement personnel et occasionner la réalisation et l'actualisation de soi, autrement dit, nourrir la constitution profonde de la personne. Alan S. Waterman (1993) s'est attardé à faire la distinction entre l'hédonisme et l'eudémonisme. Pour lui, l'eudémonisme représente une façon de vivre sa vie en harmonie avec soi (*true self*). Il propose ainsi six composantes d'une expérience eudémoniste: (1) *an unusually intense involvement in an undertaking*, (2) *a feeling of a special fit or meshing with an activity that is not characteristic of most daily tasks*, (3) *a feeling of intensely being alive*, (4) *a feeling of being complete or fulfilled while engaged in an activity*, (5) *an impression that this is what the person was meant to do*, (6) *a feeling that this is who one really is* (p. 679). Une étude empirique d'Henderson, Knight et Richardson (2013) a pu démontrer que les activités de nature hédonistes avaient un rôle de régulation des émotions et qu'elles procuraient un affect

positif, de la vitalité, une légèreté de l'être et de la satisfaction à l'égard de la vie. L'hédonisme tend également à réduire les affects néfastes, le stress ainsi que la dépression. Les activités de nature eudémoniste, d'un autre côté, apportent une signification à la vie et une « expérience supérieure ». Le constat que font alors ces chercheurs est que bien qu'ayant des bénéfices distincts, les activités de nature hédonistes comme eudémonistes sont porteuses de sens pour l'individu et donc favorables à son bien-être (Henderson et al., 2013, p. 334). Cela nous amène à ne pas considérer comme étant opposés l'hédonisme et l'eudémonisme, eu égard aux divers points de vue philosophiques. Ces deux principes peuvent ainsi coexister.

Les concepts de *serious leisure* et de *casual leisure* de Stebbins (1999) dans le domaine du loisir reflètent adéquatement cette nuance. D'abord les caractéristiques des loisirs sérieux sont fondamentalement eudémonistes: (a) *the need to persevere in the activity*; (b) *finding a career of achievement or involvement in the activity*; (c) *making a significant personal effort in the activity*; (d) *obtaining longlasting tangible or intangible benefits or rewards through the activity*; (e) *strong identification with the chosen activity*; (f) *a unique ethos or social world of the participants who engage in the activity* (Stebbins, 2007, p. 5). Sous sa forme « sérieuse », un loisir devient significatif pour une personne au point de poursuivre une carrière en lien avec ce loisir (Stebbins, 1992; 2001). Le *casual leisure* quant à lui se définit comme « *an immediately, intrinsically rewarding, relatively short-lived pleasurable activity requiring little or no special training to enjoy it* » (Stebbins, 1997, p. 18). Il est fondamentalement hédoniste (Stebbins, 2001, p. 58), et sa caractéristique principale est le plaisir (Stebbins, 2001, p. 6). Bien que moins propice à la création de valeurs identitaires, le *casual leisure* n'est pas moins essentiel et présente des bénéfices remarquables: *serendipitous creativity and discovery in play, regeneration from early intense activity, and development and maintenance of interpersonal relationships* (2001, p. 58).

Il a été question précédemment de l'hypermodernité et du fait que ce contexte social exacerbe l'hédonisme, au point d'en faire une valeur centrale dans la société actuelle. Convoité et recherché, cet hédonisme s'est progressivement immiscé dans plusieurs sphères de la vie quotidienne, incluant le travail.

#### **4. La place du loisir à l'ère hypermoderne**

Régie pas un modèle de travail fordiste entre les années 1920 et 1965, la société, principalement occidentale, reflétait les mêmes valeurs. Il y avait une distinction nette entre le travail routinier et mécanique et le loisir, qui était considéré comme la récompense bien méritée d'un dur labeur. Le loisir à cette époque était profondément marqué par une culture consumériste qui valorisait entre autres le repos et la relaxation comme activité de loisir. À

partir de 1970, le modèle fordiste cède progressivement la place au post-fordiste qui amène un changement majeur dans le paradigme économique (Harvey, 1989; Lash & Urry, 1987, 1994; Lipietz, 1987). La technologie entraîne l'éclatement des espace-temps d'autrefois. L'individu se retrouve alors dans un quotidien caractérisé par la fragmentation sociale et identitaire, la différenciation, la diversité et la mobilité (Rojek, 1997, p. 387). Le rapport au temps de travail se retrouve aussi modifié: « *Lifelong paid labour is no longer a guarantee. Increasing numbers of people experience casualized labour, interrupted career patterns and early retirement* » (Rojek, 1997, p. 391). Ainsi la distinction entre travail et loisir est de plus en plus diffuse. Le développement de nouvelles technologies comme les ordinateurs portables, les téléphones intelligents, et le nuage numérique occasionne un décloisonnement des aires de travail jusqu'à les amener à l'intérieur de l'espace personnel. Ces outils technologiques sont des ponts entre l'espace-temps réel et un nouvel espace-temps digital. Conçus dans un esprit de performance ils se retrouvent à faire partie de notre mode de vie. L'espace-temps digital fait donc désormais partie intégrante du quotidien de l'individu hypermoderne. Ces outils sont tellement bien ancrés qu'on ne peut même plus penser vivre sans eux. À ce titre, Browaeys (2019) stipule que « la pénétration des technologies digitales dans de nombreux domaines de notre vie [amène le fait] qu'on a parfois du mal à distinguer l'humain, le digital et le matériel qui se rejoignent pour constituer de nouvelles façons d'être dans le monde » (p. 92). Avant d'avoir pu apprendre à ouvrir des façons d'accueillir les médias digitaux, l'hypermodernité, à laquelle sied parfaitement la logique de performance, impose de nouveaux comportements. Ces technologies sont non seulement des outils de travail mais aussi des outils de divertissement, d'éducation et d'amusement, écrit Rojek (1997, p. 391). Browaeys ajoute en ce sens que la technologie devient aussi un outil de relation ou de « transmission de présence » (Browaeys, 2019, p. 95). Selon ses termes, la présence d'un ressenti affectif peut être vécu à travers la connexion numérique. L'exemple le plus illustratif de cette situation serait le phénomène des *digital nomads* (Reichenberger, 2017), des personnes qui travaillent à distance tout en voyageant, des « travailleurs-voyageurs ». Développer sa vie professionnelle tout en voyageant et concilier les sphères du travail et du loisir semblent être un nouvel idéal de performance, pourrait-on même dire d'*« hyperperformance »*. Une étude de Reichenberger (2017) à ce sujet met toutefois en lumière un besoin qui est plus difficile à combler dans ce mode de vie: la construction d'un réseau social stable et durable (p. 6). Cette transgression du travail dans la sphère du loisir semble réduire l'autodétermination de l'individu et laisser place à un mode de vie plus centré sur la discipline, l'efficacité, la calculabilité et la prévisibilité (Rojek, 1997, p. 391). Une perte de repère causée par la réduction du temps de travail (et sa translation numérique) est oppressante pour ceux qui vivent sous le signe du travail comme intérêt central de la vie. Rojek (1997) expose que pour ces personnes, c'est un sentiment de culpabilité et d'inutilité qui accompagne ce changement (p. 394). Il soulève à ce titre deux problématiques majeures: quelle motivation y a-t-il à travailler dans une société qui valorise le loisir comme principe de

vie et comment le loisir peut-il créer de la valeur, de la dignité et de l'engagement dans la population vieillissante ayant vécu le fordisme (Rojek, 1997, p. 394).

Si la technologie peut aider l'être humain à s'épanouir, travailler, apprendre, communiquer, se divertir, celle-ci peut aussi devenir un lieu de fuite, où l'individu peut se réfugier, une échappatoire où l'individu peut fuir la lourdeur de l'existence voire même disparaître plus ou moins temporairement de la société. L'immersion dans l'univers digital est un exemple de ce que le sociologue Le Breton (2015) nomme la « dissipation du soi ». D'autres illustrations soulevées de cette réaction à la lourdeur de l'existence hypermoderne sont le *burn out*, la dépression et l'immersion dans une activité, pour ne nommer que celles-ci (Le Breton, 2015, pp. 61–75). Le travail de LeBreton permet de mieux comprendre ces différents comportements humains qui sont, selon lui, une réaction au stress important auquel l'individu est soumis. À son tour, Nicole Aubert (2006a) soutient que la performance et le dépassement de soi sont la nouvelle religion de l'individu hypermoderne. Ce nouvel impératif « d'hyperperformance » aboutit à un clivage entre les individus qui, d'un côté, arrivent à suivre le rythme, et de l'autre, ceux qui n'y parviennent pas (ou qui le refusent). Les individus qu'Aubert nomme « par excès » sont les produits de l'individualisme de marché et du triomphe de la société marchande qui vivent dans une sorte d'excès permanent de consommation, de jouissance, de succès, mais aussi de pression, de sollicitations et de stress. Aubert (2006a, p. 339) utilise ensuite le libellé de Robert Castel (1996) pour définir l'autre catégorie d'individus « par défaut » dont l'existence et l'identité se déclinent en termes de manque (de sécurité, de supports économiques, de liens stable) et qui, faute de pouvoir satisfaire aux injonctions sociales d'adaptabilité, de dynamisme et de performance, constituent les laissés-pour-compte de l'hypermodernité. La quête de sens de l'individu correspond alors à la quête de l'excellence. Sous le signe d'une idéologie managériale de l'industrie marchande qui s'est peu à peu transmise à l'individu, la réussite temporelle est le seul gage d'accomplissement de soi. L'individu qui doit aujourd'hui « hyper-performer » court le risque de surchauffer, au même titre qu'une machine :

« L'exigence de dépassement de soi sur un plan personnel [...] émane de l'individu lui-même et s'inscrit dans une logique de recherche de sens. C'est en se portant à l'incandescence de lui-même que l'individu tente d'apporter une réponse au sens de sa vie, là où n'existe plus aucun système tout fait, comme si le seul moyen d'y parvenir était d'être à lui-même son propre créateur et l'artisan de sa vie éternelle » (Aubert, 2006a, p. 351).

Ce paradoxe entre la connexion numérique et l'aliénation de l'individu, la déconnexion de soi-même, est problématique pour l'individu hypermoderne en quête de sens. Ce constat a orienté cette réflexion vers un cadre conceptuel qui aborde des notions explicitement reliées à la relation que l'individu entretient avec lui-même et avec la société. Ces changements qui sont à l'œuvre également dans l'univers du loisir nous amènent à mobiliser les notions de spiritualité, le *flow* et la littératie physique ainsi qu'à nous demander de quelle façon celles-ci sont vécues à l'ère hypermoderne. La prochaine section

présente ce raisonnement.

## 5. Cadre conceptuel

Aujourd’hui, l’hypermodernité exacerbe l’hédonisme, la recherche de satisfaction et de plaisir immédiat, et tend ainsi à rendre l’être humain anxieux, aliéné et à associer le loisir à la consommation (Rojek, 1997, p. 389). Cette combinaison de facteurs rend difficile la quête de sens pour l’individu et peut, de façon évidente, mettre en péril l’état de bien-être. Ce dernier est un concept complexe et le but de cet article-essai n’est pas de le circonscrire. Néanmoins les notions abordées ici sont en lien direct avec le bien-être et offrent selon nous une perspective qu’il convient aujourd’hui d’adopter en regard à l’hypermodernité. Ryff (1989) a su effectuer la relation entre l’eudémonisme et le bien-être psychologique. Il affirme que certaines caractéristiques s’apposent à l’état psychologique de bien-être: *self-acceptance; positive relations with others; autonomy; environmental mastery; personal growth; significant life* (p. 1073). On retrouve ces caractéristiques à travers la notion de spiritualité.

Le modèle de bien-être spirituel présenté illustre que l’individu se développe à travers six différentes sphères de vie. Cette perspective nous semblait adéquate puisqu’elle concorde avec la thèse de l’individu hypermoderne « à  $n$  dimension » d’Ascher (2006, p. 276). La théorie du *flow* aborde quand à elle un état psychologique positif qui mène vers l’autodétermination, l’actualisation et l’« expérience optimale ». Le *flow* nous permet également d’introduire le rôle du corps dans l’expérience vécue. La littératie physique nous conduit ensuite plus en profondeur dans cette relation entre le corps et la conscience de l’individu.

### 5.1 Spiritualité

Plusieurs chercheurs définissent la spiritualité comme étant une source d’énergie vitale qui permet à un individu de donner un sens à sa vie (Chandler et al., 1992; Heintzman, 2000; Kraus, 2014; Purdy & Dupey, 2005; Schmidt, 2006; Tinsley & Tinsley, 1982; Unruh & Hutchinson, 2011). La spiritualité amène l’individu à développer son propre univers de « croyances », ou plutôt de significations. Chandler et al. (1992, p. 170) suggèrent un modèle de bien-être holiste (*holistic wellness model*) en interrelation avec toutes les composantes personnelles de la personne: physique, émotionnelle, sociale, occupationnelle et intellectuelle, et spirituelle. Bien que toutes les composantes de cet ensemble soient essentielles, Chandler et al. (1992, p. 171) voient la spiritualité comme étant déterminante, dans le sens où celle-ci a un impact particulier sur l’ensemble. C’est là la caractéristique holiste du modèle de Chandler et al. (1992). Sous la perspective de la thèse de l’individu hypermoderne « à  $n$  dimensions » d’Ascher (2006), on pourrait donc postuler que  $n = 6$ .

L'individu évolue donc à travers ces six dimensions dans la société hypermoderne. À ces dimensions, King (2010) ajoute que le développement spirituel est indissociable d'une prise de conscience de l'interconnectivité entre l'être humain et son environnement. Dans ce même ordre d'idée, la spiritualité est considérée comme étant intimement reliée à l'écologie, à travers un concept que King (2010) nomme « écosophie »:

The whole planet is understood as one vast ecosystem. The interconnectedness of this system as a living whole, which we call Earth, must be made explicit whenever possible. Such a perspective leads to ecology as a philosophy, as a way of thinking about the world, which includes thinking about spirituality as a way of being in and part of the world as a whole, of our acting within and through it, and in connection with other people. (p. 249)

Cette perspective du développement spirituel nous amène à considérer l'interrelation entre l'individu et l'écologie. Cela est congruent avec l'observation que la crise environnementale actuelle joue un rôle majeur dans l'état de bien-être de l'individu hypermoderne. La façon dont cette relation est abordée par l'individu serait déterminante. Dans une étude d'Heintzman (2000) qui s'interroge sur le rôle du loisir par rapport au développement spirituel on sent que le loisir peut avoir un impact sur cette relation entre l'individu et sa façon d'aborder le monde: (1) le loisir permet de créer un espace-temps où l'on peut se ressourcer, se centrer sur soi-même et éviter de se sentir pressé ou stressé par un emploi du temps trop chargé, (2) ce n'est pas nécessairement la nature de l'activité qui détermine son effet bénéfique mais plutôt l'attitude de la personne, soit une attitude d'ouverture, de discernement et de gratitude, (3) le loisir est utilisé comme élément de recherche plutôt que comme fuite, (4) la relation à la nature est un élément favorable au bien-être; le calme et le silence occasionnent un meilleur état d'esprit que le bruit et l'agitation, (5) la fréquentation de lieux historiques est souvent porteuse de sens, (6) le loisir permet l'expression de soi et la recherche de liberté, d'authenticité et d'identité (p. 42-58). Ces données empiriques témoignent selon nous d'un rapport certain entre le loisir et le développement spirituel. Encore une fois, c'est la façon dont l'individu aborde ces notions qui est déterminante de ses effets. Ainsi, l'individu est responsable de la signification qu'il accorde à ses comportements et à ses pratiques de loisir. D'un autre côté, si on souhaite favoriser le développement de la personne par le loisir, on se doit de reconnaître le potentiel de développement spirituel de celui-ci et d'optimiser les aspects qui en font une expérience holiste. Dans un contexte académique la littératie permet à la personne d'être capable de lire, de comprendre et d'interpréter un texte. Au niveau spirituel, suggèrent que la littératie spirituelle se traduise par l'aptitude à lire et à interpréter les signes présents dans le texte de nos propres expériences. Cette notion propose que la dimension spirituelle de la vie est présente partout (p. 17), donc la littératie spirituelle serait une perspective à travers laquelle l'individu voit le sacré dans la vie quotidienne et dans le moment présent (p. 66). La littératie spirituelle amènerait également une appréciation de la connexion entre les différents aspects de la vie (p. 92). La littératie spirituelle pourrait aussi s'interpréter comme une aptitude à créer un sens propre à sa vie, à ordonner et à orienter les choix de vie et

les apprentissages issus des expériences vécues. L'individu saurait ainsi orienter ses actions vers ses buts et ses objectifs dans une perspective d'actualisation de soi.

Un terme utilisé pour symboliser l'équilibre spirituel est l'« équanimité » (Lyons & Lopez, 2015, p. 228). C'est une qualité qui permet à la personne d'accueillir tout événement en demeurant centré et en contrôle. On l'associe de façon plus populaire à la sagesse. C'est un peu comme s'il existait une dimension à l'intérieur de l'être et une autre extérieure, et que ces deux dimensions devaient s'aligner comme deux fréquences de vibrations d'un son. Un son est harmonieux lorsque l'accord est juste. De même, la personne se sent bien, voire en équilibre, lorsque le corps et la conscience sont en harmonie. L'exercice de cette connexion semble être un moyen de développer la conscience de la spiritualité. De la même façon l'individu hypermoderne qui évolue à travers de multiples espace-temps pourrait-il y trouver un équilibre? Ce que des travaux de recherche sur la spiritualité en loisir comme ceux de Heintzman (2000), Schmidt (2006), and Chandler et al. (1992) Unruh and Hutchinson (2011) nous apportent, c'est que le loisir peut contribuer à trouver et à maintenir l'équilibre dans la société hypermoderne. Le loisir est un lieu où la dimension spirituelle de la vie se déploie et où l'individu peut apprécier une connexion avec soi-même et l'interconnectivité entre l'humain et la nature.

Pour conclure cette réflexion sur la spiritualité, il apparait que sous la perspective de la littératie spirituelle, la vie est source de développement et d'apprentissage continue, tel que l'exprime le philosophe Pierre Bertrand (2018):

Notre réalité est de la nature d'une coulée, d'un flux, d'un devenir, d'une métamorphose [...] Nous-mêmes ne serons jamais arrêtés, jamais fixés, ne saurons jamais qui nous sommes, ne parviendrons à aucune conclusion et c'est encore dans l'inconnu que le mouvement chaotique que nous sommes plongera [...] Nous définir revient à immobiliser ce flux. La voie de la création, elle, ne consiste pas à chercher à dominer le flux chaotique, moins encore à le dénier, mais à l'épouser pour s'en faire un allié [...] La vie étant mouvement, toute conclusion est fausse (pp. 14-23).

Se faisant, le *flow* pourrait être vu comme un moment pendant lequel l'être, bénéficiant d'espace et de quiétude mentale, métabolise le changement et en laisse émerger l'expression; un moment pendant lequel l'être épouse le flux.

## 5.2 *Flow*

Le vocable « *flow* » est un terme intuitivement utilisé par les participants d'une étude de Mihaly Csikszentmihalyi en psychologie. Csikszentmihalyi (1990) s'est ensuite basé sur le « modèle phénoménologique de la conscience fondée sur la théorie de l'information » (Wiener 1961) pour élaborer la théorie du *flow* (p. 52). Selon ce modèle, la conscience est en quelque sorte, un cumul d'informations intentionnellement ordonné, ou en d'autres mots, la somme des expériences vécues. La conscience ordonne la réception d'information et la

direction de l'attention grâce à ce que Csikszentmihalyi appelle « l'énergie psychique » (1990, p. 45):

Le contrôle de la conscience suppose [...] la capacité à concentrer l'attention à volonté, d'éviter les distractions et de soutenir l'effort assez longtemps pour atteindre le but poursuivi. La personne possédant cette capacité trouve satisfaction dans le cours normal de la vie quotidienne [...] La compréhension du processus permettra de contrôler l'expérience consciente et de l'améliorer (pp. 43-47).

Or, si cet ordre de la conscience n'est pas contrôlé et qu'il devient désordonné, on appelle alors cet état l'entropie psychique. Csikszentmihalyi (1990) parle alors d'une « absence d'ordre intérieur [qui] se manifeste subjectivement à travers ce qu'on appelle l'anxiété ontologique, ou angoisse existentielle, une peur d'être, un sentiment que la vie n'a pas de sens et que l'existence n'en vaut pas la peine » (pp. 37-38). Dans son premier ouvrage dédié au phénomène du *flow* (*Vivre: La psychologie du bonheur*), il affirme qu'« [en occident], les racines de l'insatisfaction sont internes, de sorte que chacun doit se débrouiller personnellement avec ses propres capacités » (1990, p. 27). Dans une société hypermoderne, l'être humain à acquis un niveau de confort qui s'élève bien au-delà de ses besoins de base. Cela l'amène à rechercher le bonheur et le bien-être ailleurs, dans d'autres contextes ou expériences. Rappelons la thèse de Nicole Aubert (2006a) qui soutient que le « graal » de l'individu hypermoderne est le dépassement de soi et l'hyperperformance. Ici, dans les termes de la théorie du *flow*, nous pourrions dire que l'« énergie psychique » de l'individu est ainsi tournée vers l'hyperperformance. « L'énergie psychique » jouerait un rôle dans le développement de la conscience et dans des activités mentales telles que penser, se souvenir, prendre une décision ou éprouver une émotion (Csikszentmihalyi, 1990, p. 45). Des études en neuroscience ont démontré que c'est au niveau du tampon de la mémoire de travail du cortex préfrontal dorsolatéral que se situe le contenu de la conscience et que c'est le réseau attentionnel exécutif de cette même région préfrontale du cerveau qui est le mécanisme de sélection du contenu (Ashby & Casale, 2002; Dehaene & Naccache, 2001; Dietrich, 2003). Comme cette énergie permet d'effectuer des activités vitales, elle est constructrice et déterminante pour le développement de la personne (Bauer et al., 2014; Chandler et al., 1992; Ryan & Deci, 2001; Stebbins, 2017).

Le phénomène opposé de l'entropie psychique est l'expérience optimale. Csikszentmihalyi (1990) la décrit comme une « combinaison [d'] éléments [qui] produit un sentiment d'enchantedement profond qui est si intense que les gens sont prêts à investir beaucoup d'énergie afin de le ressentir à nouveau » (p. 59). Huit caractéristiques définissent l'expérience optimale: (1) la tâche entreprise est réalisable mais constitue un défi et exige une aptitude particulière; (2) l'individu se concentre sur ce qu'il fait; (3) la cible visée est claire; (4) l'activité en cours fournit une rétroaction immédiate; (5) l'engagement de l'individu est profond et fait disparaître toute distraction; (6) la personne exerce le contrôle sur ses actions; (7) la préoccupation de soi disparaît, mais paradoxalement, le sens du soi est renforcé à la suite de l'expérience optimale;

(8) la perception de la durée est altérée (1990, p. 79). Cette expérience optimale surviendrait principalement lorsque la personne est en état de *flow*, un état de conscience altéré atteint lorsqu'un individu est complètement absorbé dans une activité, une tâche, une action. Il a été démontré que l'état de *flow* est en lien avec un niveau de bien-être plus élevé (Bassi et al., 2014; Asakawa, 2010; Fullagar & Kelloway, 2009; Rogatko, 2009; Steele & Fullagar, 2009). Les études se sont multipliées sur le *flow* et cet état de conscience a été relevé dans plusieurs contextes de loisir (Csikszentmihalyi, 1997).

Csikszentmihalyi (1990) affirme que le contrôle de la conscience nécessaire au *flow* n'est pas une capacité acquise, ni facile d'accès. Il donne à ce titre des exemples de limitations internes: les personnes schizophrènes souffrant d'un trouble nommé *anhedonia* (littéralement: absence de plaisir); les dispositions génétiques et les troubles de l'attention; la conscience de soi excessive et l'égocentrisme; ainsi que des limitations externes: un environnement physique inhospitalier; des conditions de vie difficiles; des conditions sociales négatives comme l'exploitation et l'oppression; l'anomie sociale (lorsque les règles de l'état sont confuses et que les gens ne savent plus ce qui est permis et proscris); l'aliénation (lorsque les gens sont forcés par le système à agir contre leur volonté et à l'encontre de leurs buts (pp. 130–133) . L'éducation aurait également un impact sur la capacité de l'enfant à apprendre à contrôler sa conscience (Csikszentmihalyi, 1990, p. 136). Csikszentmihalyi (1990) amène ensuite le concept de personnalité autotélique, selon lequel certaines personnes semblent présenter des prédispositions qui favorisent, voire facilitent l'accès à l'état de *flow* et à l'expérience optimale (p. 138). Dans une société hypermoderne considérée comme lourde et aride pour le développement identitaire par David LeBreton (2015), l'immersion dans une activité fait partie des glissements possibles que l'individu peut rechercher pour fuir la réalité et « disparaître de soi ». Seyant ainsi à des motifs de recherche comme de fuite, on peut dire que le *flow* répond à des conditions d'émergence favorables dans cette hypermodernité. Aujourd'hui théorisé et largement diffusé grâce entre autres aux travaux de Csikszentmihalyi (1990), le *flow* est un état qui peut être explicitement recherché pour atteindre et vivre l'expérience optimale. Le loisir est un lieu propice où l'on peut aisément retrouver les caractéristiques de l'expérience optimale. De cette façon le loisir peut contribuer à cette quête du dépassement de soi auquel aspire l'individu hypermoderne. La théorie du *flow* amène ici le fait que la conscience joue un rôle essentiel dans cette relation au loisir.

Csikszentmihalyi (1990) parle aussi du rôle du corps dans l'expérience optimale: « Si quelqu'un contrôle ce que le corps peut faire et apprend à imposer un ordre aux sensations, il verra l'entropie céder la place à une agréable harmonie dans la conscience » (p. 152). Le corps dispose d'une vaste panoplie de capacités et le développement et l'appréciation de celles-ci provoquent un certain enchantement. Dans le contexte de l'hypermodernité, Quentin Froment (2018) apporte deux hypothèses paradoxales sur le rôle du corps: premièrement la volonté d'adapter son corps à l'accélération de la vie et deuxièmement que le corps permet de

se reconnecter au temps biologique, et de s'échapper d'un temps numérique (p. 310). Pour suivre le rythme effréné il faut constamment outrepasser les limites du corps et ce dernier peut être vu comme un fardeau s'il reflète l'immobilisme et la passivité. Le corps est aussi ce qui peut permettre de « se recentrer sur soi-même, [...] de se sentir exister, [...] de se raccrocher à la réalité quand la vitesse est trop grande et il peut notamment permettre d'entendre que l'on va trop vite et que l'homme n'est pas biologiquement adapté à ce temps numériqu » (Froment, 2018, pp. 313–315). Le sport, par exemple, calme le mental ramène aux sensations corporelles ainsi qu'au temps biologique.

Csikszentmihalyi (1990) réfère à des pratiques telles que le yoga et les arts martiaux (comme le Tai Chi) pour démontrer le contrôle du corps et de la conscience dans le *flow* (p. 163). Ici encore l'hypermodernité a réuni des conditions favorables à l'appropriation de pratiques orientales par la société occidentale. Il démontre notamment que la pratique du yoga rejoint plusieurs des caractéristiques de l'expérience optimale présentées (l'individu se concentre sur ce qu'il fait; l'engagement de l'individu est profond et fait disparaître toute distraction; la personne exerce le contrôle sur ses actions; la préoccupation de soi disparaît; la perception de la durée est altérée (Csikszentmihalyi, 1990, p. 79)). Entre autres principes et de façon très sommaire, le yoga amène le pratiquant à exécuter des postures (*asanas*), à contrôler sa respiration et détendre son corps (*pranayama*) et à contrôler sa conscience à travers la méditation (*dharana* et *dyana*). L'accomplissement ultime du yoga est le stade du *samadhi*, la complète union de celui qui médite avec l'objet de sa méditation (1990, p. 165). Une étude soutient à ce titre que cette pratique est efficace contre des maux tels que le stress, l'anxiété et l'insomnie (Bowers & Cheer, 2017, p. 5). Une autre étude suggère que la pratique du yoga est considérée comme une façon éprouvée de prendre soin de soi, de sa santé psychologique et physiologique (Kidd et Eatough, 2017, p. 266). La théorie du *flow* nous amène donc à penser que le loisir est, entre autres, un état d'esprit et que ce dernier repose sur la perception de l'individu.

On constate ainsi que le contrôle de l'énergie psychique et de l'état de *flow* n'est pas tout à fait l'affaire exclusive de la conscience. Le corps y joue un rôle important et même central. En reprenant le « modèle phénoménologique de la conscience fondée sur la théorie de l'information » (Wiener, 1961) sur lequel s'est basé Csikszentmihalyi (1990) pour élaborer la théorie du *flow*, celui-ci stipule que la conscience est responsable d'ordonner l'information reçue. Il n'en demeure pas moins que le corps est le premier système à être en contact direct avec l'expérience vécue. L'« information » pénètre avant tout par le corps avant d'atteindre la conscience. Plusieurs études en neurosciences appuient à ce titre ce principe (Delong, 1970; Kolb & Whishaw, 1985; Mardsen, 1986; Paillard, 1986; Schlifer, 1950; Stuss, 1988; Sweigard, 1974). Le paradigme phénoménologique du corps vivant positionne le corps comme premier moyen de compréhension, d'engagement et de signification du monde et de notre place dans celui-ci (Shaw, 2004, p. 274). Une autre étude démontre que le système récepteur qui traite et

répond aux différents stimuli relie inévitablement le corps et la conscience dans un fonctionnement holiste (Fitt, 1988, p. 278). Finalement, en termes de connexion entre le corps et la conscience, on ne peut ignorer la théorie de la littératie physique de Margaret Whitehead (2001).

### 5.3 Littératie physique

Les travaux de Margaret Whitehead sont issus d'un vaste questionnement sur la nature du corps et de l'esprit humain. Elle présuppose, en opposition au dualisme qui stipule que le corps et l'esprit seraient deux entités différentes et séparées, que l'être humain forme un seul et même tout avec tous ses systèmes et ses dimensions en interaction constante avec son environnement (Whitehead, 2001, p. 128). La littératie physique est un concept qui établit que l'être humain interagit et évolue dans son environnement par le biais de son corps et grâce à un langage corporel. Plus précisément, Margaret Whitehead (2001) décrit la littératie physique comme suit: « *motivation, confidence, physical competence, understanding and knowledge to maintain physical activity at an individually appropriate level, throughout life [and] the ability and motivation to capitalize on our potential to make a significant contribution to the quality of life* » (p. 287). La position de Margaret Whitehead (2001) repose sur le fait que l'être humain est en constante relation avec son environnement, et par sa relation avec celui-ci, il se développe et se construit. En d'autres mots, (virgule): il apprend ce que son environnement lui enseigne, et dans les termes de Whitehead (2001): « *perceive intelligently and respond appropriately* » (p. 130). Encore une fois, nous sommes la somme des expériences vécues. Le monde perçu nous propose des interactions qui nous permettent de développer des habiletés particulières. Par exemple, sans la présence de l'eau l'être humain ne pourrait pas développer la capacité de nager. L'environnement matériel nous aide donc à actualiser notre potentiel. Whitehead (2001) établie qu'il y a deux catégories d'expériences d'environnements: naturelle et créée par l'humain. Par ses interactions avec la nature, l'humain découvre la gravité, la mobilité sur le sol et dans l'eau. Il y apprend notamment à marcher, courir, sauter, grimper, se balancer, tourner et nager. Dans un environnement créé par l'humain, celui-ci apprend à conduire et à se servir d'une échelle et de toute autre sorte d'outil. À l'intérieur de son environnement social l'humain interagit avec d'autres et développe des capacités de socialisation. Il peut aussi créer d'autres situations qui visent précisément à améliorer certaines de ses capacités et à les apprécier. Ultimement, une personne ayant une grande littératie physique évolue avec aisance à travers ses différentes sphères de vie (Whitehead, 2001, p. 131). Il va sans dire que les loisirs de nature plus physique sont une source riche de développement de la littératie physique.

Cette conception de la littératie physique implique un continuum d'apprentissages en constante évolution, qui permettra à l'individu d'atteindre ses buts, de développer son

savoir, son potentiel et ses mouvements ainsi que de s'impliquer pleinement dans sa communauté et dans la société en ayant les moyens de mener à bien ses idées et ses actions, bref, une façon de devenir dans le monde (Whitehead, 2001, p. 132). Ces capacités permettent à l'individu de faire des choix orientés vers la santé holiste à travers l'ensemble de sa vie, et qui sont bénéfiques et respectueux d'eux-mêmes, mais aussi des autres ainsi que de l'environnement (Mandigo et al., 2009, p. 28).

La littératie physique est une notion de mouvement, autant physique que psychologique. Les injonctions sociales de flexibilité, de fluidité et d'immédiateté pressent l'individu hypermoderne à s'adapter à ce nouveau contexte et à s'y établir, aussi instables que soient les structures sociales. Ceux qui ne peuvent satisfaire à l'imposition d'autonomie, d'adaptabilité, de dynamique et de performance sont exclus. L'hypermodernité a cette caractéristique de polarités extrêmes. Sur le pôle opposé, François Asher dit que « l'hypermodernité engendre des individus de plus en plus stratégies, hiérarchisant les enjeux et s'efforçant de maîtriser de façon de plus en plus autonome leurs espaces-temps quotidiens, confrontés à une variété et à une différenciation qui lui permettent de se déplacer le plus rapidement et le plus aisément possible d'un champ à un autre, s'efforçant d'atteindre l'ubiquité et la simultanéité, qui, seules, pourraient réunifier véritablement un soi de plus en plus éclaté » (Aubert, 2006b, p. 23). Dans ce sens, nous pensons ainsi que la littératie physique pourrait agir comme une sorte de pont pour l'individu, dans sa relation avec lui-même et avec la nature.

Dean Dudley de l'université de North Ride en Australie, a un point de vue tout à fait original sur le concept de littératie physique. Il explique que ce concept a d'abord commencé à être utilisé en 1884 par les ingénieurs du corps de l'armée des États-Unis lorsqu'il était question de la construction d'infrastructures telles que des ponts. Un pont est en fait beaucoup plus que les matériaux avec lesquels il est construit. Un pont permet de connecter le monde, et c'est cette finalité qui fait toute la différence. En plus de ce rôle inestimable, certains ponts deviennent des symboles culturels importants, comme le Golden Bridge de San Francisco, par exemple (Dudley, 2018, p. 7). La métaphore pourrait-elle se transposer en affirmant que la littératie physique permet à l'individu de se connecter à lui-même? Cette connexion pourrait-elle, elle aussi, être transcendée et représenter un symbole, une signification? Quoi qu'il en soit, le loisir est une opportunité de développer sa littératie physique. Symboliquement, le loisir amène l'individu à être en mouvement, de façon externe et interne, et ce mouvement est synonyme de développement et d'actualisation. Ici encore, le loisir contribue à la quête de dépassement de soi de l'individu hypermoderne.

Jusqu'ici trois notions significatives et pertinentes à l'ère de l'hypermodernité ont été abordées: la spiritualité, le *flow* et la littératie physique. Il existe une dynamique entre celles-ci qui rejoint les principes d'hédonisme et d'eudémonisme, qui sont porteur d'un potentiel de développement positif de la personne, de la société et de l'écosystème dans

son ensemble. Le loisir peut permettre de voir cette dynamique à l'œuvre, notamment dans le *devotional leisure*, le loisir sérieux et le *casual leisure*, tel qu'abordé en première partie. Une synthèse des liens conceptuels qui guident cet article est présentée ici-bas. La prochaine section présente une figure de cas à travers laquelle la présence des notions étudiées est manifeste: le *flowart*.

**Table I.** Synthèse des liens conceptuels énoncés dans ce cadre conceptuel.

Concept	Définition	Liens conceptuels	Rôle dans la quête de sens de l'individu hypermoderne
<b>Devotional leisure</b> (Blackshaw, 2018)	« <i>leisure practice that appeals to the sixth sense which animates us to reach out towards some spiritual truth, higher than ourselves, that provides us with meaning and a purpose for living</i> » (Blackshaw, 2018, p. 83).	Remet en question les fondements du bien-être de la personne, notamment sous les perspectives de l'hédonisme et de l'eudémonisme.	En contraste au contexte hypermoderne, l'individu opte pour un art de vivre où ses loisirs reflètent une part fondamentale de lui-même.
<b>Loisir sérieux</b> (Stebbins, 1992, 1997, 1999, 2001, 2007)	Le loisir sérieux est la poursuite d'une activité que le participant considère intéressante et significative au point de se lancer dans une carrière en lien avec l'acquisition et l'expression des caractéristiques de ce loisir (Stebbins, 2007, p. 56).	Le loisir sérieux est fondamentalement eudémoniste, c'est-à-dire qu'il est issu d'un locus motivationnel intrinsèque et est orienté vers l'actualisation de la personne ou de la collectivité.	Sous sa forme sérieuse, un loisir devient significatif pour une personne au point de poursuivre une carrière en lien avec ce loisir. Ce dernier est générateur de sens et de valeurs identitaires.
<b>Casual leisure</b> (Stebbins, 1992, 1997, 1999, 2001, 2007)	« <i>an immediately, intrinsically rewarding, relatively short-lived pleasurable activity requiring little or no special training to enjoy it</i> » (Stebbins, 1997, p. 18).	Complémentaire au loisir sérieux, il est fondamentalement hédoniste et sa caractéristique principale est le plaisir.	Bien que moins propice à la création de valeurs identitaires, le <i>casual leisure</i> n'est pas moins essentiel et présente des bénéfices remarquables pour le bien-être de la personne.
<b>Spiritualité :</b> Modèle du bien-être holiste de Chandler et al. (1992)	L'individu est constitué de 6 dimensions : physique, émotionnelle, sociale, occupationnelle, intellectuelle et spirituelle. Le bien-être holiste serait possible par le développement et l'équilibre de toutes ces dimensions : l'équanimité.	Dans ce modèle, la dimension spirituelle est considérée comme ayant un impact particulier sur l'ensemble. Cette dimension se développe spécialement à travers la littératie spirituelle.	Selon la thèse de l'individu hypermoderne « à $n$ dimensions » d'Ascher (2013), on pourrait postuler que $n = 6$ . L'individu évolue donc à travers ces six dimensions dans la société hypermoderne.
<b>Littératie spirituelle</b>	Aptitude à lire et à interpréter les signes dans le texte de nos propres	La littératie spirituelle amène la personne vers une appréciation de la connexion entre les	La littératie spirituelle pourrait aussi s'interpréter comme une aptitude à créer un sens propre à sa vie, à

(Brussat & Brussat, 1996) expériences (Brussat & Brussat, 1996, p. 15). différents aspects de la vie (Brussat & Brussat, 1996, p. 92).

ordonner et à orienter les choix de vie et les apprentissages issus des expériences vécues.

---

### **Flow**

(Csikszentmihalyi, 1990)

État de conscience altéré atteint lorsqu'un individu est complètement absorbé dans une activité, une tâche ou une action et qui occasionne l'expérience optimale (Csikszentmihalyi, 1990, p. 59).

Le rôle du corps est déterminant dans le *flow* : « Si quelqu'un contrôle ce que le corps peut faire et apprend à imposer un ordre aux sensations, il verra l'entropie céder la place à une agréable harmonie dans la conscience » (Csikszentmihalyi, 1990, p. 152).

En état de *flow*, l'individu peut accomplir le dépassement de soi et l'« hyperperformance », telle que décrite par Aubert (2006). Il peut également s'immerger dans une activité afin de fuir la réalité et ainsi « disparaître de soi » (Le Breton, 2015).

Littératie physique (Whitehead, 2001)

« motivation, confidence, physical competence, understanding and knowledge to maintain physical activity at an individually appropriate level, throughout life [and] the ability and motivation to capitalise on our potential to make a significant contribution to the quality of life » (Whitehead, 2001, p. 287).

La littératie physique amène la notion de connexion entre le corps et l'esprit ainsi qu'entre l'individu et la nature. Celle-ci pourrait agir comme une sorte de pont pour l'individu dans sa relation avec lui-même et avec la nature.

La littératie physique est une notion de mouvement physique et psychologique qui permet à l'individu d'atteindre ses buts, de développer son savoir, son potentiel et ses mouvements ainsi que de s'impliquer dans sa communauté et dans la société en ayant les moyens de mener à bien ses idées et ses actions, bref, une façon de devenir dans le monde [hypermoderne] et d'évoluer avec aisance à travers ses différentes sphères de vie (Whitehead, 2001, pp. 131-132).

---

## 6. Figure de cas: le *flowart*

La recherche d'une illustration de la dynamique entre les notions de spiritualité, de *flow* et de littératie physique à travers le loisir nous amène à considérer des pratiques où s'observe la connexion entre le corps et l'esprit. Dans la littérature ce type de pratique de loisir est notamment identifié en tant que « méditation en mouvement ». Ce concept est ainsi défini: (1) *some form of movement or body positioning*, (2) *a focus on breathing and* (c) *a cleared or calm state of mind with a goal of* (d) *deep states of relaxation* (Larkey et al., 2009, p. 230). La méditation en mouvement et l'état de conscience occasionnée par ces pratiques peut mener vers l'actualisation, la transcendance et l'atteinte du plein potentiel des personnes qui les pratiquent (Posadski & Jacques, 2009, p. 104). Le philosophe Georges Gurdjeff (1963) a contribué aux connaissances sur la méditation en mouvement à travers ses travaux sur les mouvements inconscients et la gestion des émotions, qui, selon ses recherches, sont exprimés par le langage corporel. Cette relation entre la conscience et la gestuelle a d'ailleurs été évoquée à travers la notion de *flow* qui semble, de fait, procurer des effets qui s'apparentent à la méditation en mouvement. Dans sa démonstration de cette relation, Csikszentmihalyi (1990) évoquait le yoga, mais aussi la danse (p. 157) ainsi que le Tai Chi:

[Les arts martiaux comme le Tai Chi] s'inspirent du taoïsme et du bouddhisme zen et mettent l'accent sur l'aptitude à contrôler la conscience. Au lieu de viser seulement la performance physique comme on le fait en Occident, les arts martiaux visent, originellement, l'amélioration de l'état physique et mental de ceux qui les pratiquent. Ces derniers rapportent que le combat ou l'activité impliquée deviennent une performance artistique gratifiante au cours de laquelle la dualité corps/esprit se transforme en une harmonie remarquable (p. 66).

Le Tai Chi est une pratique qui consiste en la maîtrise de l'énergie du corps par des exercices de respiration, de méditation et de mouvements particuliers (Horowitz, 2014, p. 263). Selon les travaux de Mauss (1934) sur les techniques du corps, la méditation en mouvement se situerait dans la catégorie des « techniques de repos actif » (p. 17) au même titre que la danse. Mauss (1934) évoque d'ailleurs l'utilisation de la danse en psychanalyse (p. 17). Celle-ci est en effet une pratique centrée sur le mouvement qui est utilisée en thérapie. La thérapie par la danse et le mouvement s'appuie sur les travaux de l'imagination active de Jung (1997) et de Berrol (1992). Jung démontrait que le mouvement entraîne une interaction entre la conscience et l'inconscient (Jung & Chodorow, 1997, p. 42) alors que Berrol (1992) démontrait l'inter-influence entre le corps et la conscience. Cette forme de thérapie créative est notamment utilisée pour traiter certains maux comme la dépression (Jeong et al., 2005; Koch et al., 2007), le stress et l'anxiété (Brauninger, 2012). Une étude d'Hefferon et Ollis (2008) a également permis de relever des caractéristiques de l'état de *flow* dans la danse: l'émotion de la joie et l'expérience autotélique; la tâche entreprise est

réalisable mais constitue un défi et exige une aptitude particulière; l'individu se concentre sur ce qu'il fait; l'engagement de l'individu est profond et fait disparaître toute distraction; la préoccupation de soi disparaît, mais paradoxalement, la conscience de soi est renforcée (Hefferon & Ollis, 2007, pp. 148–151).

Le *flowart* semble être une autre pratique qui présente le maillage entre les notions de spiritualité, de *flow* et de littératie physique à l'œuvre. Tel qu'abordé en introduction, le *flowart* réfère à une pratique consistant en la manipulation d'objets spécifiques en circonvolutions artistiques coordonnée à des mouvements corporels rythmiques. Bien que très peu documentée, la pratique du *flowart* a fait l'objet de certaines recherches. Une thèse de doctorat réalisée par Amy Crowder (2015) fait état du lien étroit qui existe entre la danse et la pratique du *hula hoop*. Cette dernière est décrite comme un ensemble de mouvements dynamiques et artistiques dans lesquelles le pratiquant fait tourner un cerceau autour de différentes parties de son corps de façon rythmée. Il s'agit également d'une forme de manipulation d'objets et de *flowart* (Crowder, 2015, p. 3). Les résultats de l'étude démontrent que les pratiquants de *hula hoop* perçoivent dans l'activité: *a positive experience with elevation of mood; motivation toward growth; a sense of accomplishment; a sense of connection; a sense of spirituality/connection/flow; a physical expression of an emotional state* (pp. 41–43). Il s'agissait là d'une étude phénoménologique sur l'expérience vécue de personnes pratiquant le *hula hoop* et de ce que cette pratique signifie pour elles. Dans ce sens, la pratique du *hula hoop* se situe dans le registre des thérapies par la danse et le mouvement que nous abordons actuellement.

Trois études supplémentaires réalisées sur la pratique de la danse avec *poïs*, une autre forme de manipulation d'objets et de *flowart*, ont été répertoriées. Les travaux de Ngàmoni Huata (2000) et de Karyn Paringatai (2004) sont de nature anthropologique et s'intéressent principalement à l'histoire de la culture des peuples d'Océanie en lien avec la pratique de danse avec *poïs* (prononcé [poj]). Géographiquement, il est question ici des îles polynésiennes, mélanésiennes et micronésiennes. On y apprend qu'un *poï* est une boule au bout d'une courte corde, manipulée dans des mouvements circulaires et parfois lancée. La manipulation de cet accessoire jointe à des danses traditionnelles constituait dans les îles du nord de l'Océanie un jeu et dans les îles du sud plutôt un art performatif (Paringatai, 2004, pp. 71–72). L'arrivée des premiers européens en Océanie aurait initié une démocratisation progressive de cette pratique aujourd'hui bien occidentalisée. La pratique de danse avec *poïs* semble de fait s'être propagée à l'international sans garder la dimension culturelle des peuples d'Océanie (Riegler van West, 2018, p. 31). Néanmoins, elle est toujours abordée sous l'angle d'un art performatif et d'un jeu (Riegler van West, 2018, p. 32). D'autre part, l'étude de Kate Riegler van West, (2018) a établi un rapprochement de la danse avec *poïs* avec le Tai Chi, le

Yoga, la jonglerie, l'aérobie, la danse, les cercles de percussions (*drum circles*) et même la console de jeu vidéo Wii (par la motion du corps et la manipulation de manettes dans l'espace) (p. 53). Les résultats de cette étude confirment que la manipulation des *poïs* peut avoir des bienfaits sur la santé physique, cognitive et émotionnelle des personnes âgées. Les données amassées par Riegle van West, (2018) pointent des bienfaits physiques tels que la flexibilité, la préhension, la détente, la coordination et l'exercice; des bienfaits cognitifs tels que l'apprentissage de nouvelles habiletés, la concentration, la connexion entre le corps et l'esprit et un défi stimulant; des bienfaits émotionnels tels que le plaisir, la volonté de poursuivre l'activité, le sentiment d'accomplissement, le plaisir de pratiquer en groupe, le calme et la paix (p. 103). D'autres caractéristiques ont aussi été soulevées telles que la frustration de ne pas réussir ainsi qu'une certaine fatigue mentale et corporelle en relation avec l'apprentissage de la manipulation des *poïs*. En somme ces caractéristiques permettent de considérer la pratique de la danse avec *poïs* comme un loisir holiste, qui peut amener les pratiquants à jouir de nombreux bienfaits, dans au moins trois sphères de vie telles que présentées dans cette étude de Kate Riegle van West, (2018). Il est à noter que par choix méthodologique, Kate Riegle van West a orienté son questionnement de recherche exclusivement sur ces trois sphères (physique, cognitive et émotionnelle). Toutefois et dans cette perspective, d'autres recherches s'avèrent indéniablement nécessaires afin de récolter davantage de données empiriques et d'approfondir les connaissances quant à cette pratique.

Ainsi et même sans une définition précise dans la littérature, le *flowart* semble être principalement un terme utilisé pour définir des activités de manipulation d'objets spécifiques, mais également fait référence à toute activité artistique qui occasionne l'état de *flow* chez le pratiquant. On constate également que la pratique du *flowart* partage plusieurs familiarités avec certaines activités plus traditionnelles, telles que le yoga, la danse et le Tai Chi. Ajoutons également qu'il est beaucoup question, dans le contexte hypermoderne, de « connexion » à l'espace-temps digital qui cause une sorte d'aliénation de l'individu. Considérant un des rôles du loisir qui est de permettre de prendre un instant de repos voire de recul sur le quotidien (Iwasaki, 2007, p. 77), ces pratiques sont un bon exemple de ce principe, en ayant comme finalité la (re)connexion à soi-même. Par ailleurs, c'est une activité qui se pratique avant tout de façon individuelle. La personne doit d'abord apprendre à maîtriser l'exécution de circonvolutions artistiques avec un accessoire. L'activité peut ensuite se pratiquer en groupe, en chorégraphiant des enchaînements. Les pratiquants peuvent aussi se rassembler en groupe simplement pour partager le moment de l'activité. Outre les caractéristiques générales relevées sur la pratique du *flowart*, d'autres semblent plus distinctives. En effet, l'attention accordée à des accessoires spécifiques semble centrale dans la performance et prédominer sur le mouvement du corps lui-même. C'est-à-dire que l'accessoire semble déterminer précisément la gestuelle de l'individu pratiquant qui s'applique à le faire évoluer dans l'espace. Ainsi et comme la danse, le *flowart*

est un moyen d'expression alternatif centré sur le mouvement.

Plus globalement, on observe que le *flowart* se distingue à plusieurs niveaux de certaines tendances récréatives et corporelles hypermodernes par son caractère transmobile basé sur des mouvements et des présences plus lâches, moins hyperactifs et plus longs temporellement parlant (Le Breton, 2018; Corneloup, 2020; Tapia, 2018; Tissier-Desbordes, 2006). En effet et même si cette activité est à la base fondée sur une pratique individuelle, elle ne semble pas renvoyer à un narcissisme individualiste exacerbé relatif à l'hypermodernité (Tissier-Desbordes, 2006). On semble surtout s'arrimer ici à ce que Falaix (2020) exemplifie par l'emploi du terme de « vaguabilité » en prenant assise sur l'expérience corporelle du surfeur par rapport à un espace de pratique immersif renvoyant à une nouvelle appropriation du sensible. On navigue à ce titre aussi aux confins des principes de résonance énoncés notamment par Rosa (2018) où il rappelle notamment que « c'est à travers les expériences cutanées – le toucher, la préhension et la manipulation, comme le fait d'être touché, saisi, manipulé – que se constituent tout à la fois une sensibilité au monde [...], une sensibilité à soi et à ce qui nous est propre, et une sensibilité à la frontière, ou à la distinction entre soi et le monde » (Rosa, 2018, p. 58). Nous ne sommes pas dans la recherche accrue d'une exposition et d'une présentation de son corps et des mouvements effectués à l'autre ou aux autres, ou encore dans une modification du corps afin d'être plus compétent voire compétitif. On reste ici dans une posture et des référents corporels originels, vecteur de sens pour soi et éventuellement mais secondairement pour les autres (partenaires ou spectateurs) où le corps ne peut se distinguer de l'esprit. Nous ne sommes donc pas fondamentalement dans une logique de résonance visant à se montrer ou à se projeter à l'autre à travers son corps, et ce comme l'énonce Le Breton dans son travail sur le corps hypermoderne (Rosa, 2018). De façon complémentaire et pour reprendre de nouveau les propos de Rosa (2018) dans une perspective ontologique, la résonance, éventuellement ressentie par le biais du loisir, est indéniablement une relation bilatérale où c'est notamment le monde qui vient à notre rencontre et pas toujours et forcément l'inverse. Le *flowart* nous apparaît davantage être une manifestation libre, instantanée, non programmée et détachée de codes ostentatoires qui la libère donc d'une certaine homogénéisation. Par conséquent et malgré le faible nombre d'études empiriques sur cette pratique émergente, on observe néanmoins qu'elle semble s'arrimer à certains traits de nos sociétés hypermodernes (individualité, reconnexion sur soi, flexibilité de la démarche, etc.) tout en s'en distinguant à plusieurs égards entre autres par son caractère holiste et son ancrage spirituel central et inhérent.

## 7. Conclusion

À travers cette réflexion, nous avons pu effectuer un maillage conceptuel entre plusieurs notions mobilisées généralement de façon distincte dans l'optique de discuter de la place du loisir dans notre société hypermoderne. Le *flowart* a été à ce titre choisi comme cas de

figure en raison de sa qualité de loisir holiste, et ce bien qu'elle a été peu étudiée empiriquement. Ses familiarités à d'autres pratiques connexes et ses caractéristiques particulières définissent une activité qui invite ouvertement à l'immersion dans l'état de *flow*. Par le contrôle du corps et de la conscience, cette pratique favorise le développement d'une littératie physique et spirituelle qui apparaît prégnante en cette ère hypermoderne. Rappelons à ce niveau l'origine de la danse avec *poïs* des peuples des îles du nord d'Océanie, qui l'abordait sous une forme de jeu. Dans une perspective philosophique, un tel jeu est sans finalité particulière. Un mouvement ne peut que mener à un autre mouvement dans une certaine fluidité. Ainsi entraîné dans un *flow* et dans une méditation en mouvement qui unie le corps et la conscience, le pratiquant ou l'artiste laisse s'exprimer la nature dans le mouvement, comme le dit bien Hans-Georg Gadamer (1996):

Le jeu ne remplit son but que lorsque le joueur s'oublie dans son jeu. Celui qui joue sait très bien quelle chose est le jeu, il sait que ce qu'il fait « n'est qu'un jeu », mais il ne sait pas ce qu'il « sait » par là. [...] C'est ici le jeu qui est joué ou qui se joue et il n'y a plus de sujet qui y joue. Le jeu est exécution du mouvement comme tel (pp. 119-121).

De façon concomitante, le présent article a permis d'arrimer et de mettre en avant les concepts de spiritualité, de *flow* et de littératie physique pour à la fois tenter de circonscrire des formes de loisir plus ou moins émergentes ayant des caractéristiques mouvantes et des logiques de représentation relativement fluides, mais également pour décoder certains traits sociaux et culturels de notre société hypermoderne. À partir des écrits et des réflexions de Lipovetsky, on peut affirmer que l'hypermodernité dépasse le seul fait qu'elle est une phase sociétale teintée par la rapidité de connexions globales, parfois euphorisantes. Elle est réellement cette ère qui transforme et modifie à la fois l'Être et l'Étant (Lipovetsky & Godart, 2017). À ce titre et en conclusion de son chapitre, Haroche (2006) mentionne que

On peut imaginer une société sans affects, sans sentiments, mais on ne saurait la concevoir sans rituels discernables, intelligibles, reconnus. Dans les formes extrêmes d'individualisme, les capacités de sentir ont-elles décliné ? L'inintelligibilité induite par des sensations continues aurait-elle, dans le même temps, écarté l'expression des sentiments aux autres et à soi, la capacité d'éprouver des sentiments ? Est-ce que sentir tendrait à présent à se confondre avec la sensation, le flux ? Sentir peut-il encore être de l'ordre du sens et du sentiment, inscrits dans la durée ? Il s'agit là d'une interrogation qui est au cœur de la problématique de l'individu hypermoderne (p. 38).

Cette citation est particulièrement éclairante et évocatrice puisqu'elle renvoie voire interpelle à plusieurs égards aux éléments définitoires du *flowart* et particulièrement le sens et la portée de cette pratique de loisir. On est réellement ici dans un couplage conceptuel et réflexif où ce loisir s'arrime aux prémisses hypermodernes tout en se dégageant plus ou moins fortement de ces derniers au fur et à mesure que l'on étudie et que l'on tente de discerner ses contours motivationnel et développemental. L'ère hypermoderne nous conduit à nous interroger sur le

principe d'accélération qui la caractérise, et ce tant d'un point de vue fondamental qu'empirique. Elle exige de notre part de mieux cerner la ou les raisons qui poussent les individus à procéder à une accélération de leurs modes de vie sans qu'ils sachent ou prennent le temps de comprendre pourquoi cette dernière est éventuellement nécessaire (Lipovetsky & Godart, 2017; Rosa, 2018, 2014). Toutefois, cette accélération ne signifie pas une diminution ou une disparition des ancrages émotionnels. Ceux-ci demeurent mais dans des formes plus flexibles voire mouvantes (Lipovetsky, 2017). Ils deviennent cette éventuelle source de résonance qu'évoque Rosa (2018). Dans cette perspective, le loisir devient porteur de sens et peut apparaître très évocateur pour un individu absorbé négativement par cette hypermodernité, puisqu'il peut lui offrir la possibilité de redonner un sens à son existence. Ainsi, cette réflexion nous amène à stipuler qu'il apparaît essentiel de poursuivre des études plus fondamentales sur les liens théoriques et conceptuels unissant l'hypermodernité au loisir, mais également le besoin d'entreprendre des démarches plus empiriques sur le *flowart*. Tel qu'il a été abordé dans cet article, la spiritualité peut teinter significativement la façon dont l'individu vit le loisir pour lui donner une qualité plus holiste. Encore peu étudiée, cette dimension spirituelle du loisir mérite un intérêt particulier des professionnels et des chercheurs en loisir.

Notamment, il serait pertinent de chercher à connaître davantage comment la spiritualité peut être mobilisée et véhiculée à travers l'expérience de loisir. La spiritualité en loisir peut également jouer un rôle particulier, voire même thérapeutique, pour la santé de l'être humain qui évolue dans le contexte hypermoderne. Ce potentiel est sans contredit à approfondir. Cela pourrait éventuellement permettre d'améliorer la compréhension et l'intervention face à des problèmes de dépression ou des problèmes d'angoisse existentielle par exemple. Il apparaît évident que par rapport à des questions philosophiques sur le sens de la vie, le loisir doit être pleinement considéré. La spiritualité a longtemps été considérée par rapport au domaine exclusif de la religion. Nous espérons avoir su démontrer ici qu'elle relève aussi et à différents égards du loisir. Par dessus tout, il nous semble important que le fruit des recherches et des travaux sur la spiritualité en loisir soient diffusés à l'ensemble de la population. Pour reprendre les termes utilisés dans la théorie du *flow*, il est important que ces informations atteignent la conscience collective. Chacun peut ainsi intégrer l'information à l'ordre de sa conscience.

## Note

1. Le bonheur étant une notion vaste et abstraite, on y réfère plutôt sous le terme de bien-être dans le domaine de la recherche en psychologie. Nous utiliserons également ce terme.

## Disclosure statement

No potential conflict of interest was reported by the authors.

## Références de l'article

- Asakawa, K. (2010). *Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic japanese students feel, behave, and think in their daily lives?* *Journal of Happiness Studies*, 11, 205– 223.
- Ascher, F. (2006). Le future au quotidien. In D. N. Aubert (Ed.), *L'individu hypermoderne* (pp. 273–290). Sociologie Clinique.
- Ascher, F., & Godart, F. (1999). Vers une troisième solidarité. *Esprit*, 258(11), 168–189. <https://www.jstor.org/stable/24278391>
- Ashby, G. F., & Casale, M. B. (2002). The cognitive neuroscience of implicit category learning. In D. L. Jiménez (Ed.), *Attention and implicit learning* (pp. 109–141). John Benjamins Publishing Company.
- Aubert, N. (2006a). Hyperperformance et combustion de soi. *Études*, 10(405), 339–351. <https://doi.org.biblioproxy.uqtr.ca/10.3917/etu.054.0339>
- Aubert, N. (2006b). Un individu paradoxal. In D. N. Aubert (Ed.), *L'individu hypermoderne* (pp. 11–24)). Sociologie Clinique.
- Bassi, M., Steca, P., Monzani, D., Greco, A., & Delle Fave, A. (2014). Personality and optimal experience in adolescence: Implications for well-being and development. *Journal of Happiness Studies*, 15(4), 829–843. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9451-x>
- Bauer, J. J., Park, S. W., Montoya, R. M., & Wayment, H. A. (2014). Growth motivation toward two paths of eudaimonic self-development. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 185–210. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9504-9>
- Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Polity.
- Beck, U., Wolfgang, B., & Christoph, L. (2003). The theory of reflexive modernization: Problematic, hypotheses and research programme. *Theory, Culture & Society*, 20(2), 1–33. <https://doi.org/10.1177/0263276403020002001>
- Bellefleur, M. (2008). Petit essai sur l'éthique en loisir. *Loisir et société*, 31(2), 163–198. <https://doi.org/10.1080/07053436.2008.10707775>
- Benton, T. (2000). Reflexive modernization. In D. G. Browning, A. Halcli, & F. Webster (Eds.), *Understanding contemporary societies: Theories of the present*(97–111). Sage Publications.
- Berrol, C. F. (1992). The neurophysiologic basis of the mind-body connection in dance/ movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 14(1), 19–29. <https://doi.org/10.1007/BF00844132>
- Bertrand, P. (2018). *Nous sommes vie. Nous sommes mouvement*. Les éditions Liber.

- Blackshaw, T. (2018). The two rival concepts of devotional leisure: Towards an understanding of twenty-first century human creativity and the possibility of freedom. *International Journal of Sociology of Leisure*, 1(1), 75–97. <https://doi.org/10.1007/s41978-017-0005-3>
- Boisvert, Y. (1995). *Le postmodernisme*. Boréal.
- Bourdieu, P. (2000). *Pascalian meditations*. Polity Press.
- Bowers, H., & Cheer, J. M. (2017). Yoga tourism: Commodification and western embracement of eastern spiritual practice. *Tourism Management Perspectives*, 24(2017), 208–216. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.tmp.2017.07.013>
- Brauninger, I. (2012). Dance movement therapy group intervention in stress treatment: A randomized controlled trial (RCT). *The Arts In Psychotherapy*, 39(5), 443–450. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.07.002>
- Browaeys, C. (2019). La matérialité digitale: Une nouvelle matérialité liée au numérique. In D. C. Browaeys (Ed.), *La matérialité à l'ère digitale* (91–102). Presses Universitaires de Grenoble.
- Brussat, M. A., & Brussat, F. (1996). Spiritual literacy: Reading the sacred in everyday life. Touchstone
- Castel, R. (1996). *Les métamorphoses de la question sociale*. Fayard.
- Chandler, C. K., Holden, J. M., & Kolander, C. A. (1992). Counseling for spiritual wellness: Theory and practice. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 168–175. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1992.tb02193.x>
- Charles, S. (2010). Modernité, postmodernité, hypermodernité: Limite et transgression de concepts. *Contemporary French and Francophone Studies*, 14(3), 315–322. <https://doi.org/10.1080/17409292.2010.484292>
- Corneloup, J. (2020). Transmobilité. In M. C. Dans Fourny & R. Et Lajarge (Eds.), *Lessons mots de l'habitabilité et de la territorialité* (pp. 315–318). UGA Éditions.
- Crowder, A. (2015). The Psychological Benefits of Hooping: A Phenomenological Study [thèse de doctorat, The Chicago School of Professional Psychology]. A dissertation to the faculty of The Chicago School of Professional Psychology In partial fulfillment of the requirements for the degree Doctor of Psychology. <https://search.proquest.com/openview/76558d3733937e6388c71e9d9d18bbed/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. Jossey Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Vivre: La psychologie du bonheur*. Éditions Robert Laffont.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. BasicBooks.

- Dehaene, S., & Naccache, L. (2001). Towards a cognitive science of consciousness: Basic evidence and a workspace framework. *Cognition*, 79(1–2), 1–37. <https://doi.org/10.1016/S0010-02770000123-2>
- Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). Hedonism and eudaimonism in positive psychology. In D. A. Delle Fave (Ed.), *Psychological selection and optimal experience across cultures: Social empowerment through personal growth*(3–18). Springer.
- Delong, M. (1970). *Central patterning of movement*. M.I.T. Press.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In D. E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*(11–58). Springer.
- Dietrich, A. (2003). Functional neuroanatomy of altered states of consciousness. The transient hypofrontality hypothesis. *Consciousness and Cognition*, 12(2), 231–256. <https://doi.org/10.1016/S1053-81000200046-6>
- Dudley, D. (2018). Physical literacy: When the sum of the parts is greater than the whole. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(3), 7–8. <https://doi.org/10.1080/07303084.2018.1418998>
- Dustin, D. L., McAvoy, L. H., & Schultz, J. H. (1995). Recreation rightly understood. In D. T. L. Goodale & P. A. Witt (Eds.), *Recreation and leisure: Issues in an era of change*. (97–110). Venture.
- Falaix, L. (2020). Vagabilité. In M. C. Dans Fourny & R. Et Lajarge (Eds.), *Les sans mots de l'habitabilité et de la territorialité*(332–334). UGA Éditions.
- Feher, F. (1987). *Postmodernité et statut des besoins esthétiques: La radicalité du quotidien*. VLB Éditeurs.
- Fitt, S. S. (1988). *Dance kinesiology*. Schrimer Books.
- Froment, Q. (2018). Le rôle du corps dans la société accélérée: S’adapter ou s’échapper? In D. N. Aubert (Ed.), *À la recherche du temps* (pp. 309–316)). Sociologie Clinique. Fullagar,
- C. J., & Kelloway, E. K. (2009). Flow at work: An experience sampling approach. *Journal of Occupational Health Psychology*, 82(3), 595–615. <http://doi.org/10.1348/096317908X357903>
- Gadamer, H.-G. (1996). *Vérité et méthode: Les grandes lignes d'une herméneutique philosophique*. Éditions du Seuil.
- Giddens, A. (1994). *Les conséquences de la modernité*. L’Harmattan. Gurdjeff, I. (1963). *Meetings with remarkable men*. Dutton.

- Haroche, C. (2006). Manières d'être, manières de sentir de l'individu hypermoderne. In D. N. Aubert (Ed.), *L'individu hypermoderne* (pp. 25–38). Sociologie Clinique.
- Harvey, D. (1989). *The condition of postmodernity*. Blackwell.
- Hefferon, K. M., & Ollis, S. (2007). 'Just clicks': An interpretive phenomenological analysis of professional dancers' experience of *flow*. *Research in Dance Education*, 7(2), 141–159. <https://doi.org/10.1080/14647890601029527>
- Heintzman, P. (2000). Leisure and spiritual well-being relationships: A qualitative study. *Loisir et Société*, 23(1), 41–69. <https://doi.org/10.1080/07053436.2000.10715603>
- Heintzman, P. (2020). Préface. In D. R. Roult, S. Miaux, J.-M. Adjizian, & F. Martineau (Eds.), *Essai sur les conceptions actuelles du loisir*(9–16). Hermann.
- Heller, A. (1996). *Ethics of personality*. Blackwell.
- Henderson, L. W., Knight, T., & Richardson, B. (2013). An exploration of the well-being benefits of hedonic and eudaimonic behaviour. *The Journal of Positive Psychology*, 8(4), 322–336. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.803596>
- Horowitz, S. (2014). T'ai Chi and Qigong: Validated health benefits. *Alternative and Complementary Therapies*, 20(5), 263–269. <https://doi.org/10.1089/act.2014.20505>
- Huata, N. (2000). *The rhythm and life of Poi*. Harper Collins Publishers (NZ) Ltd.
- Iwasaki, Y. (2007). Stressful living and leisure as a meaningful stress-coping pursuit. In D. R. McCarville & K. MacKay (Eds.), *Leisure for Canadians* (pp. 75–81). Venture Publishing.
- Jeong, Y., Hong, S., Lee, M., Park, M., Kim, Y., & Suh, C. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International Journal of Neuroscience*, 115(12), 1711–1720. <https://doi.org/10.1080/00207450590958574>
- Jung, C., & Chodorow, J. (1997). *Jung on active imagination*. Princeton University Press.
- Kessler, D. (2002). Ulrich Beck et la société du risque. *Commentaire*, 4(100), 889–892. <https://doi.org/10.3917/comm.100.0889>
- Keyes, C. L., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197–201. <https://doi.org/10.1080/17439760902844228>

- Kidd, M. & Eatough, V. (2017). Yoga, Well-Being and Transcendence: An Interpretative Phenomenological Analysis. *The Humanistic Psychologist*, 45(3), 258–280. <http://dx.doi.org/10.1037/hum0000068>
- King, U. (2010). Earthing spiritual literacy: How to link spiritual development and education to a new Earth consciousness? *Journal of Beliefs & Values*, 31(3), 245–260. <https://doi.org/10.1080/13617672.2010.520998>
- Koch, S. C., Morlinghaus, K., & Fuchs, T. (2007). The joy dance: Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *The Arts In Psychotherapy*, 34 (4), 340–349. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2007.07.001>
- Kolb, B., & Whishaw, I. Q. (1985). *Fundamentals of human neuropsychology*. W.H. Freeman and Company.
- Kraus, R. (2014). Transforming spirituality in artistic leisure: How the spiritual meaning of belly dance changes over time. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 53(3), 459–478. <https://doi.org/10.1111/jssr.12136>
- Larkey, L., Jahnke, R., Etnier, J., & Gonzalez, J. (2009). Meditative movement as a category of exercise: Implications for research. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(2), 230–238. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.2.230>
- Lash, S., & Urry, J. (1987). *The end of organized capitalism*. Polity.
- Lash, S., & Urry, J. (1994). *Economics of signs and space*. Sage.
- Le Breton, D. (2015). *Dispraire de soi: Une tentation contemporaine*. Éditions Métailié.
- Le Breton, D. (2018). Des corps hypermodernes. *Connexions*, 110(2), 87–98. <https://doi.org/10.3917/cnx.110.0087>
- Lee, R. L. M. (2005). Bauman, liquid modernity and dilemmas of development. *Thesis Eleven*, 83(1), 61–77. <https://doi.org/10.1177/0725513605057137>
- Lee, R. L. M. (2006). Reinventing modernity: Reflexive modernization vs liquid modernity vs multiple modernities. *European Journal of Social Theory*, 9(3), 355–368. <https://doi.org/10.1177/1368431006065717>
- Lipietz, A. (1987). *Mirages and miracles: The crises of global Fordism*. Verso.
- Lipovetsky, G. (1983). *L'ère du vide: Essais sur l'individualisme contemporain*. Éditions Gallimard.
- Lipovetsky, G. (2017). *Plaire et toucher. Essai sur la société de séduction*. Gallimard.
- Lipovetsky, G., & Et Godart, E. (2017). L'avènement de l'individu hypermoderne. Cliniques

- Méditerranéennes, 98(2), 7–23. <https://doi.org/10.3917/cm.098.0007>
- Lipovetsky, G., & Serroy, J. (2013). *L'Esthétisation du monde: Vivre à l'âge du capitalisme artiste*. Éditions Gallimard.
- Lyons, K. J., & Lopez, K. J. (2015). Re-imagining inclusive, existential approaches to spirituality in therapeutic recreation. *Leisure/Loisir*, 39(2), 215–234. <https://doi.org/10.1080/14927713.2015.1086586>
- Maffesoli, M. (1988). *Le temps des tribus*. Méridiens Klincksieck.
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2009). Physical literacy for educators. *Physical and Health Education Journal*, 75(3), 27–30. <http://search.proquest.com/openview/06574920ff4890f804a4f03988f1ef0/1?pq-origsite=gscholar&cbl=42913>
- Marcotte, G. (2006). *Manifeste du mouvement Humanisation*. Humanisation.
- Mardsen, C. D. (1986). Movement disorders and the basal ganglia. *Trends in Neurosciences*, 9(10), 512–514. <https://doi.org/10.1016/0166-22368690162-1>
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2e éd). Van Nos Reinhold.
- Mauss, M. (1934). Les techniques du corps. *Journal De Psychologie*, 32(3–4), 1–17. classiques.uqac.ca/classiques/mauss\_marcel/socio\_et\_anthropo/6\_Techniques\_corps/Techniques\_corps.html
- Métayer, M. (2008). *La philosophie éthique: enjeux et débats actuels*. Éditions du renouveau pédagogique.
- Paillard, J. (1986). Cognitive versus sensimotor encoding of spatial information. In D. P. Ellen & C. Thinus-Blanc (Eds.), *Cognitive processes and spatial orientation in animal and man* (pp. 1–35). Martinus Nijhoff.
- Paringatai, K. (2004). *Poia mai takue poi: Unearthing the knowledge of the past (a critical review of written literature on the poi on New Zealand and the Pacific)*. VDM Verlag Dr. Müller Aktiengesellschaft & Co. KG
- Posadski, P., & Jacques, S. (2009). Tai Chi and meditation: A conceptual (re)synthesis? *Journal of Holistic Nursing*, 27(2), 103–114. <https://doi.org/10.1177/0898010108330807>
- Purdy, M., & Dupey, P. (2005). Holistic flow model of spiritual wellness. *Counseling and Values*, 49(2), 95–106. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2005.tb00256.x>
- Reichenberger, I. (2017). Digital nomads: A quest for holistic freedom in work and leisure. *Annals of Leisure Research*, 21(3), 364–380. <https://doi.org/10.1080/11745398.2017.1358098>
- Riegels van West, K. (2018). *The effects of international poi on physical, cognitive, and emotional health in healthy older adults*. Thèse de doctorat inédite). University of Auckland.

- Rogatko, T. P. (2009). The Influence of *Flow* on Positive Affect in College Students. *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 133–148. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9069-y>
- Rojek, C. (1997). Leisure theory: Retrospect and prospect. *Loisir et société*, 20(2), 383–400. <https://doi.org/10.1080/07053436.1997.10715549>
- Rosa, H. (2014). *Aliénation et accélération. Vers une théorie critique de la modernité tardive.* Éditions La Découverte.
- Rosa, H. (2018). *Résonance. Une sociologie de la relation au monde.* Éditions La Découverte.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Schlinder, P. (1950). *The image and appearance of the human body.* International University Press Inc.
- Schmidt, C. (2006). The lived experience of the spiritual potential of leisure. *Annals of Leisure Research*, 9(3–4), 173–193. <https://doi.org/10.1080/11745398.2006.10816428>
- Shaw, R. (2004). The embodied psychotherapist: An exploration of the therapist' somatic phenomena within the therapeutic encounter. *Psychotherapy Research*, 14(3), 271–288. <https://doi.org/10.1093/ptr/kph025>
- Sloterdijk, P. (2013). *You must change your life.* Polity Press.
- Stebbins, R. (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure.* McGill-Queen's University Press.
- Stebbins, R. A. (1997). Casual leisure: A conceptual statement. *Leisure Studies*, 16(1), 17–25. <https://doi.org/10.1080/026143697375485>
- Stebbins, R. A. (1999). Serious leisure. In D. E. L. Jackson & T. L. Burton (Eds.), *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century* (pp. 69–79). Venture Publishing, Inc.
- Stebbins, R. A. (2001). *New directions in the theory and research of serious leisure.* Edwin Mellen.
- Stebbins, R. A. (2007). Defining leisure. In D. R. McCarville & K. MacKay (Eds.), *Leisure for Canadians* (pp. 3–12). Venture Publishing, Inc.
- Stebbins, R. A. (2017). Leisure and the positive psychological states. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 8–17. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374444>

- Steele, J. P., & Fullagar, C. J. (2009). Facilitators and outcome of student engagement in a college setting. *Journal of Psychology*, 145(1), 5–27. <https://doi.org/10.3200/JRLP.143.1.5-27>
- Stuss, D. (1988). *What the frontal lobe do. Paper presentation, conference, rehabilitation: Coma to Community.* San Jose, Ca.
- Sweigard, L. E. (1974). *Human movement potential: Its ideokinetic facilitation.* Dodd, Mead & Company, Inc.
- Tapia, C. (2018). Le corps dans la culture hypermoderne. Représentations et valeurs. *Connexions*, 110(2), 11–24. <https://doi.org/10.3917/cnx.110.0011>
- Theunissen, M. (1997). *Réalisation de soi et universalité.* Cerf.
- Tinsley, H. E. A., & Tinsley, D. (1982). A holistic model of leisure counseling. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 100–106. <https://doi.org/10.1080/00222216.1982.11969508>
- Tissier-Desbordes, E. (2006). Le corps hypermoderne. In N. Dans Aubert (Ed.), *L'individu hypermoderne* (pp. 171–197)). Sociologie Clinique.
- Unruh, A., & Hutchinson, S. (2011). Embedded spirituality: Gardening in daily life and stressful life experiences. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 25(3), 567–574. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2010.00865.x>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234–252. <https://doi.org/10.1080/17439760802303002>
- Whitehead, M. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127–138. <https://doi.org/10.1080/1740898010060205>
- Wiener, N. (1961). *Cybernetics, or control and communication in the animal and the machine.* MIT Press

### **Deuxième article**

Deuxième article soumis à la revue Loisir et Société et accepté sous conditions le  
5 avril 2021.

# **Étude phénoménologique du développement de la spiritualité de l'individu hypermoderne par une pratique de loisir holistique : le *flowart***

Frédéric Martineau<sup>a</sup> et Romain Roult<sup>b\*</sup>

a Assistant de recherche, Département d'études en loisir, culture et tourisme de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), Trois-Rivières, Québec,  
[frederic.martineau@uqtr.ca](mailto:frederic.martineau@uqtr.ca)

b Professeur et Ph. D, Département d'études en loisir, culture et tourisme de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), Trois-Rivières, Québec, [romain.roult@uqtr.ca](mailto:romain.roult@uqtr.ca)

\* Auteur de correspondance : Département d'études en loisir, culture et tourisme, Université du Québec à Trois-Rivières, 3351 Boul. Des Forges, CP 500, Trois-Rivières, Québec, Canada, G9A 5H7, Tel. 819-376-5011 # 3280, [romain.roult@uqtr.ca](mailto:romain.roult@uqtr.ca)

## Résumé

L'individu hypermoderne évolue dans une société caractérisée par l'excès et l'accélération de son mode de vie à travers laquelle il doit trouver un sens qui lui est propre et effectuer des choix qui lui permettront de se forger une identité. Les notions de spiritualité, de *flow* et de littératie physique combinées offrent une posture analytique nouvelle sur cette problématique en mettant en perspective le bien-être de l'individu. Ces notions nous amènent également à étudier le *flowart*, une pratique de loisir holistique et une forme de méditation en mouvement. La phénoménologie est ainsi utilisée afin de décrire l'expérience vécue du *flowart* et son impact sur le mode de vie de sept participants. L'analyse des données nous permet de circonscrire l'essence de ce phénomène, une forme d'énergie tangible et une connexion que les participants ressentent lorsqu'ils entrent en état de *flow*.

**Mots-clés :** Hypermodernité, spiritualité, *flow*, littératie physique

# **A phenomenological study of the spiritual development of the hypermodern individual through a holistic leisure practice : *flowart***

## **Abstract**

The hypermodern individual evolves in a society defined by excess and an acceleration of his lifestyle in which one must find meaning of its own and make choices that will lead to forge his identity. Spirituality, *flow* and physical literacy combined offer a new analytical stance on this issue, putting well-being into perspective. These notions also lead us to study *flowart*, a holistic leisure practice and a form of moving meditation. Phenomenology is thus used to describe the lived experience of *flowart* and its impact on the lifestyle of seven participants. Data analysis allows to identify the essence of this phenomenon, a tangible form of energy and a connection that participants feel as they get in a *flow* state.

**Keywords:** Hypermodernity, spirituality, *flow*, physical literacy

# **Étude phénoménologique du développement de la spiritualité de l'individu hypermoderne par une pratique de loisir holistique : le *flowart***

## **Introduction**

« La forme visible d'une pratique de loisir est d'abord et avant tout l'instrumentation fomenté dans l'intentionnalité d'un dessein choisi, avant d'être projeté avec plus ou moins de bonheur dans tel ou tel acte » (Bellefleur, 2020, p. 18). Cette citation de Michel Bellefleur résume bien les propos de cet article qui met en perspective l'être et l'esprit de l'individu dans sa quête de sens. Dans nos sociétés hypermodernes, principalement caractérisées par l'excès, l'individu est confronté à pléthore de choix et de dilemmes qu'il doit traiter et avec lesquelles il doit composer une identité qui lui permette de s'émanciper. Nous disposons aujourd'hui de conditions matérielles, technologiques et de connaissances qui devraient assurer le bien-être de l'être humain mais pourtant nous vivons une crise de sens sans précédent (Charles, 2010; Marcotte, 2006; Theunissen, 1997). La valeur suprême de l'hypermodernité, la liberté, dont l'individu a le « devoir de jouir » (Bellefleur, 2008, p. 167), s'exprime à travers un contexte de mondialisation des marchés, de consumérisme, de marketing de soi et l'individualisme. Le sociologue Zygmunt Bauman (2000) observe à cet effet dans la société, l'augmentation de l'égocentrisme, l'aliénation, l'individualisation et l'expérience comme nouveau mode de consommation. Lipovetsky et Godart (2018) affirment que « c'est maintenant un autre individualisme qui voit le jour : un individualisme narcissique ou de réalisation de soi » (pp. 10-16), alors que l'individu

nage en plein « ère du vide [,] un temps dévitalisé sans repère stable [et un] désert de sens » (Lipovetsky, 1983, pp. 58, 152). C'est ainsi que la performance et le dépassement de soi sont devenus le nouveau « graal » de l'individu hypermoderne :

L'exigence de dépassement de soi sur un plan personnel [...] émane de l'individu lui-même et s'inscrit dans une logique de recherche de sens. C'est en se portant à l'incandescence de lui-même que l'individu tente d'apporter une réponse au sens de sa vie, là où n'existe aucun système tout fait, comme si le seul moyen d'y parvenir était d'être lui-même son propre créateur et l'artisan de sa vie éternelle (Aubert, 2006, p. 351).

S'ensuit alors un clivage entre ceux qui vivent dans l'excès de consommation, de jouissance, de succès mais aussi de pression, de sollicitations et de stress, et ceux qui, faute de pouvoir satisfaire aux injonctions sociales d'adaptabilité, de dynamisme et de performance, constituent les laissés-pour-compte de l'hypermodernité (Aubert, 2006, p. 339).

Le rôle du loisir dans cette recherche de sens est central, multipliant les occasions et les lieux où ce dépassement de soi peut s'effectuer. Or ce dernier peut également prendre plusieurs formes et certaines peuvent sembler paradoxales. En effet, tel qu'évoqué par Lipovetsky et Godart (2018), l'individu hypermoderne fait preuve d'un narcissisme exacerbé qui se reflète dans des pratiques de loisirs « à la carte » (Dustin, McAvoy & Schultz, 1995) et orientées vers le « *one to one* » (Ascher, 2006, p. 281). D'un autre côté il y a dans la société hypermoderne ce principe du retour à l'enfance et de l'enfance éternelle décrit par Maffessoli (2006) qui n'est pas strictement individuel, mais aussi empreint d'une certaine altérité :

Entrer (*in-gresso*) sans progresser (*pro-gresso*). Voilà ce qui me semble être en jeu pour nos tribus contemporaines. Elles n'ont que faire du but à atteindre, du projet économique, politique, social, à réaliser. Elles préfèrent « entrer dans » le plaisir d'être ensemble, « entrer dans » l'intensité du moment, « entrer dans la jouissance de ce monde tel qu'il est » (p. 149).

Le néotribalisme selon Maffesoli (2006) amène cette propension de l'être humain à ne potentiellement plus définir de but et à entrer dans le jeu, entrer dans la vie. Cela ouvre immanquablement un lieu fécond de réflexion quant au rôle du loisir et à la quête de sens de l'individu hypermoderne. Nous avons ainsi ciblé une pratique de loisir à étudier dans l'optique de développer le corpus des données empiriques disponibles dans la littérature scientifique de ce domaine.

Le *flowart* se définit comme une manipulation d'objets coordonnée à des mouvements corporels rythmiques. Huata (2000) et Paringatai (2004) furent les premières à s'intéresser à la pratique de la danse avec *poïs* (prononcé [poj]), une discipline du *flowart*, à travers des études anthropologiques. Elles y retracent l'histoire de la culture des premiers peuples d'Océanie en lien avec cette pratique. Kate Riegle van West (2018) a ensuite réalisé une étude à propos des bienfaits sur la santé physique, cognitive et émotionnelle des personnes âgées de la danse avec *poïs*. Amy Crowder (2015) a quant à elle étudié le *hula hoop*, une autre discipline du *flowart* qui peut amener les pratiquants à ressentir un sentiment de connexion et d'accomplissement et à y retrouver une signification spirituelle. À notre tour, nous souhaitons étudier la pratique du *flowart* pour arriver à en décrire l'essence de l'expérience vécue, ce qu'elle apporte

aux participants, à la sphère spirituelle et à leur mode de vie en général. À l'aide de la phénoménologie transcendantale nous poursuivons donc l'objectif d'identifier et de circonscrire l'essence irréductible, fondamentale et constitutive de ce phénomène, situé dans son contexte social.

Cela nous amène à aborder la quête de sens de l'individu hypermoderne avec un regard qui se situe aux frontières de disciplines contributives telles que la philosophie, la psychologie, la sociologie et les sciences du loisir. La perspective du loisir est en effet féconde pour mieux comprendre et circonscrire le contexte social qui l'entoure ainsi que les changements qui y prennent forme. Cet article mobilise et juxtapose des notions habituellement séparées afin de poser un regard conséquent sur le loisir et les façons dont il évolue et se déploie dans la société actuelle hypermoderne : *flow*, spiritualité et littératie physique. L'intérêt envers ces trois notions relève du fait qu'elles ont pour sujet central l'individu et son bien-être et nous pensons que mobilisées autour du phénomène à l'étude, elles représentent un cadre analytique approprié et susceptible d'apporter une perspective nouvelle et pertinente. Cette recherche élargie ainsi le spectre des connaissances sur l'individu hypermoderne dans sa quête de sens et constitue une référence utile quant à la contribution du *flowart* à ce phénomène, notamment en termes d'expérience vécue et de ce qui en constitue l'essence.

## Révision des écrits

### *Spiritualité*

Du point de vue des chercheurs en loisir et en psychologie positive, la spiritualité se définit comme étant une source d'énergie vitale qui permet à l'individu de donner un sens à sa vie (Chandler, Holden & Kolander, 1992; Kraus, 2014; Purdey & Dupey, 2005; Schmidt, 2006; Tinsley & Tinsley, 1982; Unruh & Hutchinson, 2011; Heintzman, 2000; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Il ressort des travaux de ces chercheurs que la spiritualité amène indéniablement à considérer le caractère multidimensionnel de l'individu. Dans ce sens, la qualité d'holistique est attribuée à des pratiques de loisir qui se déploient à travers plusieurs dimensions de l'individu. À ce titre, Chandler et al. (1992, p. 170) proposent un modèle de bien-être holistique (*holistic wellness model*) à six dimensions : physique, émotionnelle, sociale, occupationnelle, intellectuelle puis spirituelle. Dans ce modèle, le bien-être de l'individu se développe à travers une « relation synergique » des dimensions entre elles, avec la spiritualité comme axe central. Selon Chandler et al (1992, p. 169), la spiritualité a comme principe fondamental la transcendance, c'est-à-dire l'actualisation constante et optimale de l'individu. Cela nous amène à considérer la nature dynamique de la spiritualité qui n'est pas une constante fixe, mais plutôt un processus en mouvement perpétuel. Cette caractéristique est identifiée par Purdy et Dupey (2005, p. 98) qui affirment que la spiritualité est fluide, elle évolue constamment et ne connaît pas de finitude. À cette conception, King (2010) ajoute que le développement spirituel est indissociable d'une prise de conscience de l'interconnectivité entre l'être humain et son environnement. Dans ce même ordre

d'idée, la spiritualité est considérée comme étant intimement reliée à l'écologie, à travers un concept que King (2010) nomme « écosophie » :

The whole planet is understood as one vast ecosystem. The interconnectedness of this system as a living whole, which we call Earth, must be made explicit whenever possible. Such a perspective leads to ecology as a philosophy, as a way of thinking about the world, which includes thinking about spirituality as a way of being in and part of the world as a whole, of our acting within and through it, and in connection with other people (p. 249).

Dans une étude d'Heintzman (2000) qui s'interroge sur le rôle du loisir par rapport au développement spirituel (Heintzman, 2000, p.42) on observe que le loisir peut avoir un impact sur cette relation entre l'individu et sa façon d'aborder le monde: (1) le loisir permet de créer un espace-temps où l'on peut se ressourcer, se centrer sur soi-même et éviter de se sentir pressé ou stressé par un emploi du temps trop chargé, (2) ce n'est pas nécessairement la nature de l'activité qui détermine son effet bénéfique mais plutôt l'attitude de la personne, soit une attitude d'ouverture, de discernement et de gratitude, (3) le loisir est utilisé comme élément de recherche plutôt que comme fuite, (4) la relation à la nature est un élément favorable au bien-être; le calme et le silence occasionnent un meilleur état d'esprit que le bruit et l'agitation, (5) la fréquentation de lieux historiques est souvent porteuse de sens, (6) le loisir permet l'expression de soi et la recherche de liberté, d'authenticité et d'identité (p.58). Ces données empiriques témoignent selon nous d'un rapport certain entre le loisir et le développement spirituel. Il en ressort que si on souhaite favoriser le développement de la personne par le loisir, on se doit de reconnaître le potentiel de développement spirituel de celui-ci et d'optimiser

les aspects qui en font une expérience holistique. La spiritualité serait une dimension de l'individu qui peut se développer par la littératie spirituelle que Brussat et Brussat (1996, p. 15) définissent par une aptitude à lire et à interpréter les signes présents dans le texte de nos expériences. La littératie spirituelle amènerait ainsi l'individu à créer un sens propre à sa vie, à ordonner les apprentissages et à orienter ses choix envers ce qui motive intrinsèquement l'individu et le pousse à s'actualiser. On peut constater la présence de la littératie spirituelle à travers le concept de *devotional leisure* de Blackshaw (2018) qui se traduit par une sorte d'art de vivre empreinte de spiritualité, dans le sens où ce que fait l'individu dans ses loisirs reflète une part fondamentale de lui-même :

*This is the kind of leisure practice that appeals to the sixth sense – that a special way of seeing, whose doxa we cannot precisely put into words, but which provides us with our own unique window onto the world – which animates us to reach out towards some spiritual truth, higher than ourselves, that provides us with meaning and a purpose for living* (p. 83).

Il est clair que cette conscience spirituelle et cet état d'esprit fait contraste au courant hypermoderne plus teinté d'une idéologie managériale dans lequel l'individu « zappe » entre de multiples espace-temps, calculant et hiérarchisant stratégiquement les risques pour orienter ses choix (Ascher, 2006, p. 289). C'est la manière dont l'individu ordonne sa conscience qui fait la différence ici, lorsqu'on considère la théorie du *flow* de Mihaly Csikszentmihalyi (1990). De plus, l'état de *flow* est compatible avec la définition de la spiritualité des auteurs que nous avons mobilisé dans cet article, c'est-à-dire qu'il sied

aux motifs de transcendance et d'actualisation inhérents à cette conception de la spiritualité.

### ***Théorie du flow***

Le vocable « *flow* » est un terme intuitivement utilisé par les participants d'une étude de Mihaly Csikszentmihalyi (1990) en psychologie. Il s'est ensuite basé sur le « modèle phénoménologique de la conscience fondée sur la théorie de l'information » (Wiener, 1961) pour élaborer la théorie du *flow* (p. 52). Selon ce modèle, la conscience est la somme des informations et des expériences vécues. La conscience ordonne la réception d'information et la direction de l'attention grâce à ce que Csikszentmihalyi appelle « l'énergie psychique » (1990, p. 45) :

Le contrôle de la conscience suppose [...] la capacité à concentrer l'attention à volonté, d'éviter les distractions et de soutenir l'effort assez longtemps pour atteindre le but poursuivi. La personne possédant cette capacité trouve satisfaction dans le cours normal de la vie quotidienne [...] La compréhension du processus permettra de contrôler l'expérience consciente et de l'améliorer (pp. 43-47).

« L'énergie psychique » jouerait un rôle dans le développement de la conscience et dans des activités mentales telles que penser, se souvenir, prendre une décision ou éprouver une émotion (Csikszentmihalyi, 1990, p. 45). Des études en neuroscience ont démontré que c'est au niveau du tampon de la mémoire de travail du cortex préfrontal dorsolatéral que se situe le contenu de la conscience et que c'est le réseau attentionnel exécutif de cette même région préfrontale du cerveau qui est le mécanisme de sélection du contenu (Ashby & Casale, 2002; Dehaene & Naccache, 2001; Dietrich, 2003). Comme cette

énergie permet d'effectuer des activités vitales, elle est constructrice et déterminante pour le développement de la personne (Ryan & Deci, 2001; Stebbins, 2017; Chandler & al, 1992; Bauer, Park, Montoya & Wayment, 2014). Lorsque la conscience est désordonnée et que l'individu en perd le contrôle, Csikszentmihalyi (1990) nomme cet état l'entropie psychique, une « absence d'ordre intérieur [qui] se manifeste subjectivement à travers ce qu'on appelle l'anxiété ontologique, ou angoisse existentielle, une peur d'être, un sentiment que la vie n'a pas de sens et que l'existence n'en vaut pas la peine » (pp. 37-38). Le phénomène opposé de l'entropie psychique est l'expérience optimale. Csikszentmihalyi (1990) la décrit comme une « combinaison [d'] éléments [qui] produit un sentiment d'enchantement profond qui est si intense que les gens sont prêts à investir beaucoup d'énergie afin de le ressentir à nouveau » (p. 59).

Huit caractéristiques définissent l'expérience optimale : (1) la tâche entreprise est réalisable mais constitue un défi et exige une aptitude particulière; (2) l'individu se concentre sur ce qu'il fait; (3) la cible visée est claire; (4) l'activité en cours fournit une rétroaction immédiate; (5) l'engagement de l'individu est profond et fait disparaître toute distraction; (6) la personne exerce le contrôle sur ses actions; (7) la préoccupation de soi disparaît, mais paradoxalement, le sens du soi est renforcé à la suite de l'expérience optimale; (8) la perception de la durée est altérée (1990, p. 79). Cette expérience optimale surviendrait grâce au *flow*, un état de conscience altéré et ressenti lorsqu'un individu est complètement absorbé dans une activité, une tâche ou une action. Il a été démontré que l'état de *flow* est en lien avec un niveau de bien-être plus élevé (Bassi, Steca, Monzani, Greco & Della Fave, 2014; Asakawa, 2010; Fullagar & Kelloway,

2009; Rogatko, 2009; Steele & Fullagar, 2009).

Csikszentmihalyi (1990) parle aussi du rôle du corps dans l'expérience optimale : « Si quelqu'un contrôle ce que le corps peut faire et apprend à imposer un ordre aux sensations, il verra l'entropie céder la place à une agréable harmonie dans la conscience » (p. 152). À ce titre, le paradigme phénoménologique du corps vivant positionne le corps comme premier moyen de compréhension, d'engagement et de signification du monde et de notre place dans celui-ci (Shaw, 2004, p. 274). Une autre étude démontre que le système récepteur qui traite et répond aux différents stimuli relie inévitablement le corps et la conscience dans un fonctionnement holistique (Fitt, 1988, p. 278). Finalement, en termes de connexion entre le corps et la conscience, on ne peut ignorer la théorie de la littératie physique de Margaret Whitehead (2001).

### **Littératie physique**

La littératie physique est un concept qui établit que l'être humain interagit et évolue dans son environnement par le biais de son corps et grâce à un langage corporel. Plus précisément, Margaret Whitehead (2001) décrit la littératie physique comme suit: « *motivation, confidence, physical competence, understanding and knowledge to maintain physical activity at an individually appropriate level, throughout life [and] the ability and motivation to capitalise on our potential to make a significant contribution to the quality of life* » (p. 287). Le développement de la littératie physique a un impact positif sur les autres sphères de vie de la personne (Whitehead, 2001, p.131) et il va sans dire que les loisirs de nature plus physique sont une source riche de développement de la

littératie physique. Cette conception de la littératie physique implique un continuum d'apprentissages en constante évolution, qui permettra à l'individu d'atteindre ses buts, de développer son savoir, son potentiel et ses mouvements ainsi que de s'impliquer pleinement dans sa communauté et dans la société en ayant les moyens de mener à bien ses idées et ses actions, bref, une façon de devenir dans le monde (Whitehead, 2001, p. 132). Ces capacités permettent à l'individu de faire des choix orientés vers la santé holistique à travers l'ensemble de sa vie, et qui sont bénéfiques et respectueux d'eux-mêmes, mais aussi des autres ainsi que de l'environnement (Mandigo, Francis, Lodewyk & Lopez, 2009, p. 28).

### **Méthodologie**

Dans l'optique de définir l'essence qui constitue l'expérience du *flowart* telle qu'elle est vécue et perçue par les participants, la phénoménologie est apparue comme un choix logique. Ce type de recherche scientifique s'intéresse aux phénomènes tels qu'ils apparaissent dans la conscience humaine (Moustakas, 1994). Congruent à la condition d'existence de multiples vérités de l'hypermodernité, la phénoménologie est fondamentalement constructiviste, c'est-à-dire qu'elle présuppose que l'image de la réalité dépend de la conscience.

### **Collecte de données**

Au total, sept candidats ont participé à l'étude et ont permis d'atteindre la saturation des données. Chaque personne a été consciencieusement sélectionnée pour son potentiel de contribution, en respect du devis phénoménologique qui vise à faire

ressortir des données approfondies et ne cherchant pas la généralisation ou la représentativité des résultats (Morse, 1994; Polkinghorne, 1989; Guest, Bunce & Johnson, 2006). Les critères d'inclusion établis en ce sens étaient que les participants pratiquent le *flowart* depuis au moins deux ans et sous une base régulière, soit au moins une fois par semaine. Nous nous sommes ainsi assurés de la validité des témoignages des participants qui ont vécu une expérience et une progression significative dans la pratique du *flowart*.

La collecte de données a été réalisée en deux étapes, pendant les mois de mars et avril 2020. Un questionnaire écrit à d'abord été administré aux candidats qui ont disposé de 10 jours pour y répondre, un délai jugé bénéfique pour réfléchir et répondre à son rythme et sans pression particulière. Les réponses aux questionnaires ont ensuite été analysées afin d'identifier des pistes de réflexion riches à approfondir et ainsi orienter de façon plus effective la conduite des entretiens. Voici sommairement les cinq questions administrées aux participants invités à rédiger des réponses ouvertes : (1) qu'est-ce qui vous pousse à poursuivre la pratique du *flowart*? ; (2) qu'est-ce que la pratique régulière du *flowart* vous apporte en termes de développement personnel? ; (3) comment votre expérience de la pratique du *flowart* a-t-elle évoluée à travers le temps? ; (4) comment votre relation à la pratique du *flowart* a-t-elle évoluée durant votre parcours? ; (5) pouvez-vous décrire ce qui est pour vous une bonne séance de pratique du *flowart*?

Des entrevues semi-dirigées ont ensuite été effectuées à l'aide d'un guide d'entretien construit en deux sections. La première section interrogeait « qu'est-ce que » les participants vivent en termes de phénomène? La deuxième section poursuivait en

questionnant « comment » les participants vivent-ils le phénomène? D'une durée moyenne de 75 minutes, les entrevues ont été réalisées par visioconférence, via les applications Facetime, Zoom et Whatsapp, et ce en raison notamment de la pandémie. À la fin de la septième entrevue, la saturation des données a été constatée. La phase d'analyse des données a alors débuté.

### *Analyse des données*

Les écrits fondamentaux utilisés à titre de référence pour l'analyse des données sont ceux de Clark Moustakas (*Phenomenological research methods*, 1994), lui-même inspiré des idées de Husserl (1931). Dans son approche Moustakas (1994) suggère des stratégies d'analyse de données qui permettront d'arriver à répondre au questionnement de recherche. La phénoménologie permet en effet de comprendre l'essence de l'expérience vécue (Creswell, 2007, p.58) et répond au besoin de décrire le phénomène du *flowart* tel qu'il est vécu par les pratiquants. Elle permet de prendre en considération la dimension vécue des pratiquants qui est essentielle pour répondre à la question de recherche. Ce devis est d'autant plus adéquat puisqu'il s'intéresse précisément à l'expérience que les pratiquants partagent (Creswell, 2007, p. 58). Grâce à cette approche il sera possible de réduire les informations recueillies auprès des participants jusqu'à une définition de l'essence du *flowart*. L'essence d'un phénomène est constituée des déterminants uniques et invariables qui lui permettent d'être ce qu'il est et sans lesquels le phénomène en question se retrouve dénaturé.

La première étape, l'horizontalisation, consiste à examiner les verbatims et les questionnaires écrits et à y repérer puis codifier tous les éléments de sens qui se rapprochent ou qui parlent explicitement de l'expérience vécue du participant (Patton, 2002). Au total, 725 éléments de sens ont été identifiés et organisés en 41 codes.

La seconde étape, la réduction, consiste à identifier les éléments significatifs récurrents et à ensuite éliminer les répétitions et les expressions trop vagues (Moustakas, 1994; Patton, 2002). Ici, chaque élément devait répondre à deux conditions *sine qua non* : circonscrire un aspect nécessaire à la compréhension du phénomène et la possibilité d'associer l'élément à un thème invariable et unique par rapport à l'expérience vécue (Moustakas, 1994).

La troisième étape, le regroupement, consiste à rassembler tous les éléments de sens par thèmes (Moustakas, 1994; Patton, 2002). Ces thèmes ont été relevés et identifiés dans les retranscriptions d'entretiens des participants, lorsqu'ils répondaient de façon concrète aux questions, les voici : littératie physique; manipulation d'accessoires; apprentissage constant; performance artistique; déclinaison de la pratique en deux temps; développement de la mémoire musculaire; méditation en mouvement; connexion; figures géométriques; spiritualité; énergie; aspect social et désir de partager; bénéfices psychologiques et effets positifs sur les émotions; manipulation du feu; bénéfices physiques; et *flow*.

La quatrième étape, la variation imaginative et la validation des thèmes visait ensuite à examiner les thèmes sous différents angles et différents points de vue (Patton, 2002). Cet exercice nous a permis d'élargir notre perspective des thèmes, de s'assurer

que nous en comprenions le sens et de valider qu'ils corroboraient bien l'ensemble du discours des participants. Cette étape implique une interprétation qui est nécessaire pour élaborer ensuite les dernières étapes de l'analyse des données qui sont de développer une description texturale de l'expérience des participants (ce que les participants vivent) ainsi qu'une description structurale (comment les participants vivent l'expérience en termes de conditions et de contextes). Respectivement nommées *Noema* et *Noesis* par Husserl (1931) ou encore perception interne et perception externe par Moustakas (1994), la combinaison conséquente de ces deux descriptions nous rapprochent ainsi de l'essence du phénomène (Creswell, 2007, p. 60), soit dans le contexte de cette étude, de quoi est constituée l'expérience vécue du *flowart*. L'approche transcendantale veille à regarder les choses telles qu'elles sont. En parlant de la technique de l'*epochè* de Husserl, Creswell (2007, p. 59) dit que le chercheur doit se détacher autant que possible de ses propres expériences afin de favoriser la perspective la plus neutre possible. Au sens littéraire, le terme *epochè* signifie la suspension du jugement. En termes husserliens, il s'agit de mettre de côté sa représentation du monde et sa structure de pensée. Expliciter nos perceptions à l'égard du *flowart* au début du processus de collecte de données nous a permis de les reconnaître et d'éviter de les projeter ou de les laisser influencer notre pensée. Également durant les entrevues nous avons laissé les participants répondre aux questions sans souffler de mots, teinter leur discours et approuver ou non leurs explications.

### ***Considérations éthiques***

Cette recherche a été approuvée et certifiée par le comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières, à laquelle les auteurs sont rattachés, et respecte toutes les règles relatives à la recherche en sciences humaines et sociales. Tous les participants ont d'abord reçu une lettre de présentation détaillée du projet de recherche puis signer un formulaire de consentement. Leur anonymat a été respecté et protégé tout au long de la démarche et des noms fictifs leur sont conséquemment attribués.

### **Présentation et analyse des résultats**

Cette section débute par une brève présentation du profil de tous les participants. Sont abordés ensuite les thèmes les plus prégnants qui ont émergés en lien avec le questionnement de recherche et l'essence du *flowart*.

Leo est un vénézuélien âgé de 29 ans qui pratique le *flowart* et surtout la danse avec *poïs* depuis 14 ans. Il y a quelques années, il a réussi à fuir son pays sous la dictature jusqu'au États-Unis et grâce au *flowart* qu'il pratique sur scène et dans la rue, il subvient financièrement à ses besoins et peut envoyer de l'argent à sa famille demeurée au Venezuela. Le *flowart* lui procure un sentiment de paix immense : « *It's like you're feeling that you are one with everything* ».

Broden est un états-unien âgé de 24 ans qui pratique le *flowart* et la danse avec *poïs* depuis six ans. Il associe sa pratique à un réel besoin d'apprentissage et d'expression qui l'aide à surmonter ses insécurités : « *stepping into your own light* »

affirme-t-il. Selon lui la pratique du *flowart* occasionne à la fois une complexité cognitive et une clarté mentale.

Jericho est un biologiste colombien de 34 ans qui poursuit une carrière en enseignement. Il se considère cependant « *flowartiste* » avant tout et pratique le *flowart* depuis une quinzaine d'années, surtout la jonglerie et la danse avec *poïs*. Il créer des performances artistiques alliant la technologie et la danse avec *poïs* pour véhiculer des messages sur l'environnement, une valeur centrale pour lui. « *[flowart] is for me a psychological, physical, moral and emotional therapy* ».

Flynn, âgé de 33 ans et originaire d'Angleterre, pratique le *flowart* depuis presque 20 ans, surtout la danse avec *poïs*. Il a aussi pratiqué le judo pendant six ans et le *breakdancing* pendant trois ans, des disciplines qui partagent de nombreuses similarités avec le *flowart* selon lui. Ce faisant, le *flowart* est pour lui, au même titre que les arts martiaux le sont pour les adeptes, une « voie » (*dō*) pour l'accomplissement de l'individu, le travail du corps initiant une métamorphose interne. « *Flowart is my job, my life and my destiny* ».

Monica est une nouvelle mère de 34 ans originaire des États-Unis qui pratique le *flowart*, plus spécifiquement le *hula hoop*, depuis neuf ans. Elle souffre de troubles de stress post-traumatiques depuis plusieurs années, et c'est le *flowart* qui lui permet de surmonter ces défis au quotidien, selon elle, et de garder l'équilibre. Elle a d'ailleurs obtenu une prescription médicale pour pratiquer le *flowart* alors qu'elle traversait un lourd épisode lié à sa condition et qu'elle séjournait en centre hospitalier. Aujourd'hui

elle enseigne le *flowart* et performe professionnellement. « *It's what human nature is, we wanna play and we wanna have joy* ».

Leana est une états-unienne qui a élu domicile dans les caraïbes et qui pratique le *flowart* depuis sept ans. Elle a toujours été un peu asociale, et le *flowart* lui a permis d'entrer plus facilement en contact avec d'autres personnes parce que la pratique lui donnait plus confiance en elle, entre autres. Elle gère aujourd'hui sa propre compagnie de spectacle et de performances artistiques comme occupation à temps plein. « '*Whole*' is a good way to describe how I feel when I'm in flow. It's a oneness that spirals out from your soul, to your body, to your attitude, to the air around you and out out out... and you feel like an obvious invaluable piece of the great puzzle of life ».

Evan est un père de famille âgé de 47 ans qui pratique le *flowart* depuis cinq ans. Il a auparavant pratiqué les arts martiaux, mais le *flowart* a été une grande révélation pour lui grâce à l'aspect créatif qu'il ne retrouvait pas dans les arts martiaux. Il a par ailleurs longtemps été alcoolique et le *flowart* s'est alors révélé comme une clé essentielle de son chemin vers la sobriété. Encore aujourd'hui, sa pratique lui permet de garder l'équilibre et le pousse à aider d'autres personnes aux prises avec ces problèmes: « *Be the light, share the light* », dit-il.

Voici maintenant le portrait textuel des données et des principaux thèmes. Seuls les éléments les plus représentatifs ont été choisis et sont présentés dans cet article.

### ***Littératie physique***

Un de premiers thèmes à ressortir de l'analyse des données est la littératie physique et la place du mouvement qui est centrale dans la pratique du *flowart*.

L'apprentissage commence par l'acquisition d'un certain nombre de mouvements et de techniques de base que les pratiquants répètent afin d'en perfectionner la précision et la fluidité : « *I have developed a good vocabulary for the movement and patterns* » (Leana), « *I now have a core group of techniques that I just let flow together* » (Evan). Les participants abordent ensuite un principe d'« économie de mouvement » (Evan), une sorte d'efficience et une précision extrême dans les positions, les déplacements, les manipulations et leurs enchaînements. Le corps joue en effet un rôle central dans la pratique et la maîtrise des mouvements passe en premier lieu par ce dernier : « *my body understands before my mind does* » (Flynn). Il s'ensuit le développement d'une relation de confiance singulière entre les participants et leur corps : « *you know yourself a little bit better and you can trust your body and trust your hands* » (Leana). Les participants affirment que les possibilités de mouvements n'ont de limites que la créativité du participant (Flynn) et qu'il suffit ainsi de visualiser l'image d'une séquence pour pouvoir l'exécuter : « *to have the ability and range of movement in your body to be able to comfortably try what you have visualized* » (Flynn). Cet aspect permet aux participants de ressentir un effet constamment renouvelé d'euphorie lorsqu'ils découvrent de nouveaux mouvements (Leo). Le progrès est ainsi une constante en lien avec la littératie physique : « *Goals constantly expand with each new thing learned* » (Broden).

### ***Manipulation d'accessoires***

Il s'ajoute également à ces dimensions spatiales et corporelles une relation personnelle aux accessoires associés et essentiels au *flowart* : *pois*, bâtons, cerceaux, etc. La manipulation de ce qui devient de véritables « extensions corporelles » à travers

l'expression artistique et des techniques fines amène ceux-ci à représenter bien plus que de simples objets et à symboliser des figures abstraites qui donnent forme aux émotions: « *It's almost like the physics that's involved is also connected to the emotions there* » (Leana). L'exécution quasi-hypnotique qui captivent même ceux qui la regardent affûte la proprioception et fait entrer les participants dans une relation singulière avec les forces de la gravité, de la rotation, l'équilibre et la géométrie qu'ils dressent à leur main dans une dynamique « d'échange d'énergie » : « *my prop and myself become partners in the dance* » (Evan). Cette notion d'échange d'énergie inhérente au *flowart* est d'ailleurs présente à travers la performance artistique, vers laquelle les participants sont naturellement poussés.

### ***Performance artistique***

Tous les participants interviewés, qu'ils soient artistes professionnels ou amateurs, partagent une motivation commune, celle de la performance artistique. Celle-ci est vue comme faisant partie intégrante du cheminement dans la pratique par l'ensemble des participants : « *Over time, the relationship between the individual and the prop changes from participant to performer* » (Broden), « *Performing for me is like the ultimate thing* » (Leana). Cette transition de la pratique personnelle vers la pratique professionnelle s'accompagne de nouveaux défis et de nouvelles dimensions propre à l'univers artistique professionnel : « *When I perform I make sure that I drop my prop less [...] I make it to be aesthetically beautiful* » (Flynn), « *I slow down my movement, I make eye contact and I smile* » (Monica). L'artiste doit aussi composer avec le stress, et l'adrénaline tend à devenir une sensation recherchée, bien qu'elle puisse s'estomper

avec l'accoutumance : « *there's a lot more pressure [...] At first I was like really nervous [...] Later I was thrilled by the rush of an audience [...] but the adrenaline rush of being in front of a big crowd slowly faded* » (Leana). Quoi qu'il en soit la performance prend des allures de danse rituelle, alors que l'artiste canalise et véhicule une charge d'émotions qu'il transmet au public : « *Starts from the exhibition of the fine skills that are acquired with extensive practice time, where the final results are finely choreographed dances accompanied with different props for flowart soaked with the personality of each performer* » (Flynn). Ainsi la performance artistique vient en quelques sortes compléter l'aspect plus personnel de la pratique du *flowart* qui se décline en deux temps.

#### ***Déclinaison de la pratique en deux temps***

Que ce soit plus ou moins structuré, les participants distinguent deux phases cycliques dans la pratique du *flowart*. Il y a d'abord une phase d'apprentissage et de développement technique que les pratiquants associent à une plus grande « complexité cognitive » (Broden) et ensuite une phase de jeu libre, où les participants se laissent aller de façon plus intuitive : « *I'm here and now [...] let it happen, you know, I'm just letting those [moves] connect together* » (Evan). Si la phase de développement est le moment où les participants étudient et perfectionnent la qualité des mouvements, le temps de jeu libre permet l'exploration et la découverte de nouveaux mouvements: « *I do have separate times when I would just play because I've had success in like figuring out a trick that I didn't know I could do and all of a sudden it was kind of effortless* » (Leana).

Bien que deux phases puissent être clairement distinguées dans la pratique, il apparaît

que les participants ne les distinguent plus nécessairement lorsqu'il est question de l'état ressenti pendant la pratique en général.

### ***Méditation en mouvement et connexion***

Les participants réfèrent souvent à la méditation pour illustrer leur état lors de la pratique du *flowart* : « *Flowing can be a very meditative experience, tuning in to your body to feel the connection between you and the prop, or you and the earth* » (Broden). La façon dont ils vivent cet état semble alors être une immersion totale dans le moment présent et une impression de « clarté mentale » (Broden). C'est une expérience perçue comme étant très relaxante selon l'ensemble des participants. Une « connexion » semble ainsi s'établir entre le corps et l'esprit. Lorsque celle-ci survient, les participants affirment se sentir entrer dans un état de conscience « supérieur » (Leo). En effet cette connexion va bien au-delà du soi. Les participants reconnaissent une forme de connexion à quelque chose de beaucoup plus grand et à travers celle-ci ils se sentent en état de « plénitude » (Broden) : « *It's connected to everything. I feel connected to my being and those around me, and my creator* » (Evan).

### ***Spiritualité***

Il est souvent mentionné que la pratique du *flowart* est un temps pour soi, où les participants peuvent faire temporairement abstraction de leurs préoccupations : « *The principal emotion that I feel is peace, peace, peace. It is my space. It is my time. It is my bubble* » (Jericho). Plus encore, l'« éveil spirituel » est explicitement évoqué : « *To me, the flowarts help to achieve a spiritual awakening, a psychic change.* » (Evan). La

présence indéniable parmi les données d'un champ lexical riche autour de la spiritualité (*self worth, growth, progression, being in a state of constantly learning, personal development, feeling of achievement, self confidence, fulfilling, becoming a better person*) démontre clairement que la pratique du *flowart* vécue par les participants est un lieu d'accomplissement existentiel positif et une source de réalisation gratifiante.

Ultimement les participants vont jusqu'à sentir un flot d'énergie circuler en eux : « *a sense of energy flowing into me, through me and out of me* » (Evan). D'autre part, l'aspect holistique du *flowart* est également manifeste : « *The process has led me to apply flow to other areas in my life, which I consider the highest level of the flowarts: to flow with life, as opposed to resisting it. [...] I flow with it, I move with it* » (Evan). Cette énergie émane littéralement des participants qui sont très interpellés à la partager.

#### ***Aspect social et désir de partager***

La dimension sociale est indissociable de l'essence du *flowart*. « *Be the light, share the light* » (Evan). Cette dernière citation illustre de façon simple mais très juste la motivation des participants à l'égard du *flowart*. Partager son savoir-faire tout comme donner et recevoir des rétroactions sont considérés comme des aspects essentiels de la pratique. Au même titre que la performance artistique, les participants considèrent le partage de leur savoir-faire comme faisant parti de l'ordre des choses : « *with less ideas we would make less progress* » (Monica). Là encore, le partage de la pratique via l'enseignement, par exemple, représente un lieu de développement et d'accomplissement : « *if I can pass on knowledge, and if I can inspire people you know, it goes a lot longer, it goes like further* » (Flynn). C'est là une auto-détermination

collective et un appel à la co-création tantôt lancé et tantôt entendu par les participants habités d'une intention inspiratrice. « *Having benefitted so greatly from the flow arts, I want to share the benefits with others* » (Evan). Ultimement, les participants développent un fort sentiment d'appartenance à la communauté d'intérêt autour du *flowart* : « *You gain a worldwide family* » (Flynn). Un des aspects qui rassemble les participants est certainement l'enthousiasme qu'ils partagent à l'égard de l'état de *flow*.

### ***Flow***

Incontestablement, l'état de *flow* est impliqué dans la pratique du *flowart*: « *can get yourself in a kind of trance* » (Broden), « *go free* » (Jericho), « *so in the zone* » (Leana). Les références à l'expérience optimale sont également omniprésentes dans le discours des participants. Voici à cet effet les propos les plus parlants et évocateurs : « *The present moment becomes the only moment* » (Evan); « *Time seems to slow down* » (Evan); « *I love the feeling of being in a state of constantly learning new things, achieving new goals, shocking yourself or your peers with skills* » (Broden); « *I'm really not thinking at all, and kind of just dancing I guess, and then the prop becomes an extension of myself* » (Broden); « *not easy or to difficult* » (Flynn); « *I think that when I do movement I can escape myself* » (Jericho). Il apparaît de fait évident que l'état de *flow* et l'expérience optimale représentent une dimension inhérente à la pratique du *flowart* que les participants recherchent et qui les amènent à poursuivre cette voie et à y dévouer une partie importante de leur mode de vie.

### ***Description texturale***

L’analyse des données nous amène à constater indéniablement que le *flowart* est un phénomène d’une grande puissance ayant un impact important sur la vie des participants qui s’y dévouent. Cette pratique devient un espace symbolique à l’image de l’individu et ouvre la voie à une sorte d’art de vivre et un art d’être pour les participants qui intègrent les apprentissages et les « connectent » à leur vie, donnant ainsi lieu à un développement spirituel riche. Plus concrètement, à la lumière des thèmes qui sont ressortis dans cette étude, nous sommes plus à même de décrire ce que les participants vivent comme expérience. Le *flowart* est un jeu de mouvement et de manipulation d’accessoires sans finitude aux défis intellectuels et physiques progressifs et constants qui poussent les participants à se dépasser et à s’actualiser à travers l’apprentissage, le partage des savoir-faire et la performance artistique. Les opportunités de développement de l’individu inhérents au *flowart* peuvent se manifester dans toutes les sphères de vie de la personne, ce qui permet de qualifier ce loisir d’holistique. La pratique du *flowart* permet aussi d’atteindre un état de *flow*, mais aussi un état de bien-être, voire de plénitude.

### ***Description structurale***

Les participants vivent ce phénomène comme une puissante connexion d’abord interne, entre le corps et l’esprit, puis externe, à la nature. Une fois « connectés », ce sentiment de paix profonde et de bien-être est ressenti. Par la pratique du *flowart* et l’immersion dans l’état de *flow*, les participants répètent les expériences optimales. Ce

faisant, ils vivent un vaste spectre d'émotions positives et d'expériences existentielles fortes et constructrices. Une certaine attitude envers la vie est observée chez les participants et des valeurs telles que la résilience, la créativité et l'ouverture sont omniprésentes chez les participants.

Il s'en dégage aussi une énergie, voire une force qui procure un enchantement profond qui influence la perception des participants à l'égard de la vie, notamment par la reconnaissance de cette connexion vivante qui revient constamment, un lien invisible qui relie l'ensemble de l'écosystème. Les participants véhiculent cette connexion à travers la dimension sociale de la pratique qui se traduit en désir de partager et de performer. Vécu collectivement, le *flowart* amplifie le sentiment de faire partie d'un mouvement créatif et ascendant. C'est là une « voie » qui peut rejoindre des individus en quête de connexion et d'une signification plus humaine à la vie, en contraste avec les substrats de l'hypermodernité.

## **Discussion**

La pratique du *flowart* semble détenir des caractéristiques propres à l'hypermodernité, comme la quête du dépassement de soi et l'« hyperperformance » (Aubert, 2006), notamment. On constate bien cet aspect dans le *flowart*, qui prend la forme d'une amélioration perpétuelle de soi à travers le mouvement. Or, si l'on reprend le phénomène de « combustion de soi » décrit par Nicole Aubert (2006), on retrouve dans le *flowart* une certaine différence dans la finalité. Au lieu d'un épuisement et d'une « surchauffe », les participants se sentent plutôt énergisés, et ce autant physiquement, psychologiquement et socialement. Dans un mode de vie influencé par une pratique de

loisir holistique, les participants entrent dans une relation de rayonnement d'eux-mêmes, alimentés par un comburant, une énergie spirituelle à la source du *flowart*. À ce titre, il est juste d'affirmer que les participants vivent une expansion de leur être à travers la pratique. La combustion vécue dans le *flowart* est ainsi plus une incandescence positive, une sorte de « lumière ».

La quête d'un vocabulaire gestuel perpétuellement perfectible et personnalisable dote les participants d'une liberté grandissante de mouvement et d'expression corporel artistique d'où émane un état d'être particulier. Dès lors le *flowart* apparaît comme un medium artistique distinctif ainsi qu'une façon d'être et de se positionner dans le monde. À travers le mouvement méditatif et en état de conscience altéré, les participants entrent dans une dimension sensorielle seconde, libérés de l'emprise du rationnel et des préoccupations, ils se placent en retrait de la société hypermoderne. Dans cet état de conscience et cet état d'être silencieux, si rare dans le tumulte de l'hypermodernité, les participants sont fondamentalement eux-mêmes. Dans un rythme autodéterminé qui revient aux racines biologiques, les participants se sentent plus près de la nature que des artifices hypermodernes, plus « connectés à la vie ». Le *flowart* rejoint en ce sens le caractère idiosyncrasique du loisir qui réfère à la partie plus intime et subjective d'une personnalité (Bellefleur, 2020, p. 21). Comme en parle Michel Bellefleur (2020) dans *Essai sur le langage du loisir*, « le loisir de l'individu peut toujours se positionner en rupture de banc avec les attentes sociales à son endroit, il peut être vécu dans le retrait volontaire des organisations qui cherchent à l'embriagarder et être envisagé dans le cadre de la vie privée, en solitaire ou en compagnie d'un autrui choisi et limité, en fonction de

valeurs intimes et partagées » (p. 23). Le *flowart* reflète cette dimension du loisir en étant une pratique d'abord et avant tout individuelle mais dont l'aspect social est tout de même indissociable. La tribu, pour reprendre les termes de Maffesoli (2006), est choisie et existe selon les modalités qui conviennent à ses membres autour de l'intérêt central qu'est le *flowart*. On voit dès lors se manifester le néotribalisme dans le plaisir que prennent les participants à être ensemble et à « entrer dans l'intensité du moment ». Cette intensité du moment dans le *flowart* prend une forme pour le moins singulière alors que les participants entrent collectivement dans un état de *flow* individuel. Nous voyons ce phénomène comme Bellefleur (2020) qui dit qu'« il y a une version virtuellement infinie dans la façon de vivre des comportements analogues ou apparemment identiques » (p. 25). On ne peut s'empêcher de voir ici des traits hypermodernes mais à la fois également empreint de certains traits du passé.

Le recourt au *flowart* comme art performatif rappelle en effet les origines culturelles de la danse avec *poïs* des premiers peuples d'Océanie qui la pratiquaient lors de célébrations (Paringatai, 2004, pp. 71-72). On retrouve aujourd'hui la présence du *flowart* dans plusieurs « rites » culturels, où se rassemblent à loisir des tribus contemporaines pour célébrer et connecter. Nous évoluons réellement ici, comme le souligne Maffesoli (2006), dans la

renaissance des communautés spirituelles (G. Tarde), peut-être même peut-on parler, avec G. Bachelard, de narcissisme cosmique, en tout cas de quelque chose qui dépasse, et de beaucoup, les individus qui en font partie. Quelque chose reposant sur la contagion et l'inflation du sentiment. Quelque chose qui, à partir d'un enracinement spécifique, intègre dans un reliance cosmique (p. 155).

La « reliance cosmique » est quelque chose que nous voyons ressortir fortement dans les résultats. Le *flowart* nous ramène constamment à l’interconnectivité de King (2010) également: l’esprit au corps, l’individu à la collectivité, et finalement à une « force » présente à la fois dans le microcosme, soit l’individu, et dans l’ensemble de l’écosystème, le macrocosme. Cette force se situe en dehors du champ sensoriel primaire, sous une forme plus subtile nécessitant un état de conscience altéré comme le *flow* pour la ressentir. Lorsqu’elle est enfin perçue elle apparaît comme étant fluide, mouvante et sacré. Il semble en effet que de percevoir cette énergie occasionne un certain enchantement et un intérêt marqué à l’explorer, à la cultiver. D’autre part, derrière la fréquentation répétée de cette énergie et son incorporation à son mode de vie, il s’effectue le développement d’une sorte de relation avec celle-ci et à ce qu’elle apporte. Les participants en sont conscients et y font ouvertement appel. En lien avec la notion de spiritualité, il serait juste de conclure qu’il s’agit en fait de cette énergie vitale évoquée par les chercheurs (Chandler, Holden & Kolander, 1992; Kraus, 2014; Purdey & Dupey, 2005; Schmidt, 2006; Tinsley & Tinsley, 1982; Unruh & Hutchinson, 2011; Heintzman, 2000). À ce titre, ce que nous révèle les résultats de cette étude est que cette énergie, bien que subtile encore une fois, est tangible et peut être réellement ressentie dans ce cas-ci grâce au *flowart* et à cette forme de méditation en mouvement.

## Conclusion

Cela ouvre sans contredit la porte à de nombreuses questions : de quoi est-elle faite cette énergie? ; quels sont plus exactement les facteurs qui lui permettent d’exister? ;

peut-on la mesurer? Il apparaît également évident que de mobiliser une approche pluridisciplinaire est de mise afin de circonscrire l'existence de cette énergie. Il s'agit bien sûr d'un phénomène extrêmement précis qui est à l'étude dans cette recherche. Les données recueillies pour interpréter le phénomène sont le reflet de réalités construites à partir de la conscience des participants. Cette perspective est à la fois la force et la limite de la phénoménologie, c'est-à-dire d'arriver à décrire la réalité perçue et vécue subjectivement par les individus. Il n'en ressort toutefois pas moins qu'une description de l'expérience vécue du *flowart* et de l'impact de cette pratique dans la vie des participants est désormais existante et disponible pour d'autres travaux scientifiques. Les notions de spiritualité, de *flow* et de littératie physique mobilisées par ce phénomène, la dynamique qui peut s'opérer entre elles et la forme qu'elles peuvent prendre dans la société hypermoderne et dans le contexte de la quête de sens de l'individu sont ici démontrées par la pratique du *flowart*. Les notions de connectivité et de spiritualité abordées dans cette étude sont elles aussi à approfondir. Si l'on est arrivé à constater qu'elles ont une incidence sur le bien-être et la quête de sens de l'individu hypermoderne, quelles conditions sociales peuvent les favoriser et comment peuvent-elles continuées à être véhiculées par l'expérience de loisir? D'autre part et conséquemment, l'ère hypermoderne nous amène à remettre en question l'accélération de nos modes de vie (Lipovetsky & Godart, 2018; Rosa, 2018, 2014) et à poursuivre un dessein plus fondamentalement humain et à temporalité plus biologique et naturelle, interconnecté et en harmonie avec l'ensemble de l'écosystème.

Pour terminer, nous souhaitons faire mention des limites méthodologiques de notre démarche de recherche. Parmi les participants qui ont contribué à cette étude, plusieurs pratiquent la danse avec *poïs* comme discipline du *flowart*. Il peut y avoir à cet effet une surreprésentation de cette discipline en particulier par rapport aux autres qui existent. Mentionnons également que deux des participants qui ont été interviewés parlaient l'espagnol comme langue maternelle. Bien que très à l'aise avec la langue anglaise avec laquelle ont été menées toutes les entrevues, cela a pu limiter la richesse et la diversité de leur vocabulaire. Il est aussi important de mentionner que la collecte de données de cette étude a débuté en mars 2020, en même temps que la pandémie mondiale de la Covid-19. Cependant cela ne semble pas avoir interféré substantiellement notre processus de recherche. Le monde ayant été mis sur « pause » temporairement, les participants se sont montrés très disponibles à notre égard.

## Références de l'article

- Asakawa, K. (2010). *Flow experience, culture and well-being : How do autotelic japanese students feel, behave, and think in their daily lives?* *Journal of Happiness Studies*, 11, 205-223.
- Ascher, F. (2006). Le futur au quotidien. Dans N. Aubert (dir.) *L'individu hypermoderne*. Paris : Sociologie Clinique, pp. 273-290.
- Ashby, G. F. & Casale, M. B. (2002). The cognitive neuroscience of implicit category learning. Dans L. Jiménez (Ed.) *Attention and implicit learning* (pp. 109-141). Amsterdam & Philadelphie : John Benjamins Publishing Company.
- Aubert, N. (2006a). Hyperperformance et combustion de soi. *Études*, 10, 339-351.
- Bassi, M., Steca, P., Monzani, D., Greco, A., Delle Fave, A. (2014). Personality and optimal experience in adolescence : Implications for well-being and development. *Journal of Happiness Studies*. 15, 829-843.
- Bauer, J. J., Park, S. W., Montoya, R. M. & Wayment, H. A. (2014). Growth Motivation Toward Two Paths of Eudaimonic Self-Development. *Journal of Happiness Studies*. 16, 185-210.
- Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Cambridge : Polity.
- Bellefleur, M. (2020). *Essai sur le langage du loisir*. Paris : Hermann.
- Bellefleur, M. (2008). Petit essai sur l'éthique en loisir. *Loisir et société*. 31, 163-198.
- Blackshaw, T. (2018). The Two Rival Concepts of Devotional Leisure : Towards an Understanding of Twenty-First Century Human Creativity and the Possibility of Freedom. *Int J Sociol Leis*. 1, 75-97.
- Brussat, M. A. & Brussat, F. (1996). *Spiritual literacy : reading the sacred in everyday life*. New York : Touchstone
- Chandler, C. K., Holden, J. M. & Kolander, C. A. (1992). Counseling for spiritual wellness : Theory and practice. *Journal of Counseling & Development*, 71, 168-175.
- Charles, S. (2010). Modernité, postmodernité, hypermodernité : Limite et transgression de concepts. *Contemporary French and Francophone Studies*. 14(3), 315-322.

- Creswell, J. (2007). *Qualitative inquiry and research design : Choosing among five traditions*. Thousand Oaks, CA : Sage.
- Crowder, A. (2015). The Psychological Benefits of Hooping : A Phenomenological Study [thèse de doctorat, The Chicago School of Professional Psychology]. A dissertation to the faculty of The Chicago School of Professional Psychology In partial fullfillment of the requirements for the degree Doctor of Psychology. <https://search.proquest.com/openview/76558d3733937e6388c71e9d9d18bbed/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Vivre : La psychologie du bonheur. Paris : Éditions Robert Laffont
- Dehaene, S. & Naccache, L. (2001). Towards a cognitive science of consciousness : basic evidence and a workspace framework. *Cognition*. 79, 1-37.
- Dietrich, A. (2003). Functional neuroanatomy of altered states of consciousness. The transient hypofrontality hypothesis. *Consciousness and Cognition*. 12, 231-256.
- Dustin, D. L., McAvoy, L. H. & Schultz, J. H. (1991). Recreation righlty understood. Dans T. L. Goodale & P. A. Witt (Éds.) *Recreation and Leisure : Issues in an Era of Change*. State College : Venture.
- Fitt, S. S. (1988). *Dance kinesiology*. New York : Schrimer Books.
- Fullagar, C. J. & Kelloway, E. K. (2009). Flow at work : An experience sampling approach. *Journal of Occupational Health Psychology*. 82, 595-615.
- Guest, G., Bunce, A. & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with Data Saturation and Variability. *Fields Methods*, 18, 59-82.
- Heintzman, P. (2000). Leisure and spiritual well-being relationships : A qualitative study. *Loisir et Société*. 23, 41-69
- Huata, N. (2000). *The rhythm and life of Poï*. Aukland, NZ : Harper Collins Publishers (NZ) Ltd.
- Husserl, E. (1931). *Ideas : General introduction to pure phenomenology*. (D. Carr. Trans.). Evanston, IL : Northwestern University Press.

- King, U. (2010). *The search for spirituality. Our global quest for meaning and fulfilment*. Norwich : Canterbury Press.
- Kraus, R. (2014). Transforming spirituality in artistic leisure : How the spiritual meaning of belly dance changes over time. *Journal for the scientific study of religion*, 53 (3), 459-478.
- Lipovetsky, G. (1983). *L'ère du vide : Essais sur l'individualisme contemporain*. Paris, France : Éditions Gallimard
- Lipovetsky, G. et Godart, E. (2018). L'avènement de l'individu hypermoderne. *Cliniques Méditerranéennes*, 98(2), 7-23.
- Maffesoli, M. (2006). De l'identité aux identifications. Dans N. Aubert (Ed.) *L'individu hypermoderne*. Paris : Sociologie Clinique, pp. 145-156.
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K. & Lopez, R. (2009). Physical literacy for educators. *Physical and Health Education Journal*. 76, 16-20.
- Marcotte, G. (2006). *Manifeste du mouvement Humanisation*. Sherbrooke, QC : Humanisation.
- Morse, J. (1994). *Designing funded qualitative research*. Dans N. Denzin & Y. Lincoln (Éds.), *Handbook for qualitative research*. Thousand Oaks, CA :Sage.
- Moustakas, C. (1994). Phenomenological Research Methods. Thousand Oaks, CA : Sage Publications.
- Paringatai, K. (2009). *Poia mai takue poi : Unearthing the knowledge of the past (a critical review of written literature on the poi on New Zealand and the Pacific)*. Saarbrücken,
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Thousand Oaks, CA : Sage Publications.
- Polkinghorne, D. E. (1989). Phenomenological research methods. Dans R. S. Valle & S. Halling (Éds.), *Existential-phenomenological perspectives in psychology* (p. 41-60). New York : Plenum.
- Purdy, M. & Dupey, P. (2005). Holistic flow model of spiritual wellness. *Counseling and Values*, 49, 95-106.

- Riegle van West, K. (2018). *The effects of international poi on physical, cognitive, and emotional health in healthy older adults*. (Thèse de doctorat inédite). University of Auckland, New Zealand, NZ.
- Rogatko, T. P. (2009). The influence of *Flow* on positive affects in college students. *Journal of Happiness Studies*. 10, 133-148.
- Rosa, H. (2014). *Aliénation et accélération. Vers une théorie critique de la modernité tardive*. Paris : Éditions La Découverte.
- Rosa, H. (2018). *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*. Paris : Éditions La Découverte.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001) On happiness and human potentials : A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 52, 141-166.
- Schmidt, C. (2006). The lived experience of the spiritual potential of leisure. *Annals of leisure research*, 9 :3-4, 173-193. Doi : 10.1080/11745398.2006.10816428
- Seligman, M. & Csikszentmihaly, M. (2000). Positive Psychology : An introduction. *American psychologist*, 55, 5-14.
- Shaw, R. (2004). The embodied psychotherapist : An exploration of the therapist' somatic phenomena within the therapeutic encounter. *Psychotherapy Research*. 14, 271-288.
- Stebbins, R. A. (2017). Leisure and the positive psychological states. *The Journal of Positive Psychology*. Doi : 10.1080/17439760.2017.1374444
- Steele, J. P. & Fullagar, C. J. (2009). Facilitators and outcome of student engagement in a college setting. *Journal of Psychology*. 145, 5-27.
- Theunissen, M. (1997). *Réalisation de soi et universalité*. Paris, France : Cerf.
- Tinsley, H. E. A. & Tinsley, D. (1982). A holistic model of leisure counseling. *Journal of Leisure Research*, 14, 100-106.
- Unruh, A. & Hutchinson, S. (2011). Embedded spirituality : Gardening in daily life and stressful life 104xpériences. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. Doi : 10.1111/j.1471-6712.2010.00865.x

Whitehead, M. (2001). The Concept of Physical Literacy. *European Journal of Physical Education*. 6 :2, 127-138

Wiener, N. (1961) *Cybernetics, or control and communication in the animal and the machine*. MIT Press.

## **Section V : Conclusion**

## **Discussion autour de l'avancement des connaissances apportées par les articles**

Dans cette recherche, un effort en termes d'histoire à propos de l'avènement de la postmodernité jusqu'à l'hypermodernité a été effectué et permet d'en retracer en grandes parties les origines et l'évolution. Le postulat principal qui est identifié est le fait que cette période est marquée par un profond désenchantement des sociétés occidentales. C'est d'ailleurs l'idée centrale qui a guidé la recherche et le choix des auteurs mobilisés en lien avec l'hypermodernité. On s'appuie alors sur des contributions des Bauman (2000), Lipovetsky (1983, 2017), Beck (2003), Aubert (2006), Froment (2018), Blackshaw (2018), Charles (2010), Marcotte (2006) et Theunissen (1997), Ascher et Godart (1999). Le rappel des grandes étapes de ce mouvement sociétal nous permet aussi de mieux comprendre et contextualiser la place et le rôle qu'a pu y jouer le loisir par le développement – l'émancipation ou l'aliénation – de l'individu jusqu'à aujourd'hui. Cet exercice nous a amené à camper la problématique du travail de recherche et d'expliquer les causes d'une certaine désacralisation de la vie dans la culture occidentale actuelle. Le thème de la quête de sens de l'individu hypermoderne nous amène également à aborder et à analyser les perspectives de l'hédonisme et de l'eudémonisme, deux visions qui s'articulent autour de la recherche de plaisir et du bonheur. De tout évidence ces thèmes ne sont pas nouveaux, mais il est proposé de considérer ces deux locus motivationnels comme étant légitimes et complémentaires. Ce passage philosophique permet d'exprimer ici une certaine position paradigmique et éthique à l'égard d'une quête de sens significative et positive pour les individus hypermodernes.

Le cadre théorique de l'étude est construit autour du questionnement de recherche qui est d'arriver à décrire l'expérience vécu du *flowart* et de ce que cette pratique apporte au mode de vie des participants par rapport à la crise de sens vécue et identifiée en regard de l'hypermodernité. Le choix des notions mobilisées s'est donc effectué autour de l'axe du bien-être subjectif et individuel et des facteurs qui y contribuent. Ainsi, en termes de quête de sens, il était incontournable d'aborder la spiritualité. Son importance a été démontrée par sa présence manifeste et son rôle à travers l'acte de loisir qui est identifiée dans plusieurs études répertoriées. Cette récension nous permet donc d'appuyer le rôle du loisir en tant que phénomène spirituel considérable. Nous avons aussi tenté d'apporter une vision renouvelée de la spiritualité en prenant soin de la distinguer de la religion et en la rapportant plus spécifiquement à son importance pour le développement optimal de l'individu. Nous proposons en ce sens la littératie spirituelle comme une attitude envers la vie empreinte de spiritualité notamment dans la reconnaissance du sacré au quotidien. La notion de littératie spirituelle est très peu documentée dans la littérature et nous pensons qu'il est pertinent d'en faire mention dans ce cadre théorique et de proposer une interprétation adaptée au contexte hypermoderne. Le modèle de la spiritualité utilisé est celui du bien-être holistique de Chandler et al. (1992) et nous amène à postuler que l'individu évolue à travers six sphères de vie : physique, émotionnelle, sociale, occupationnelle, intellectuelle et spirituelle. La notion d'« équanimité » est introduite pour favoriser le bien-être holistique et celle-ci prescrit un équilibre entre les six sphères de vie et entre le comportement et la conscience. Cette perspective holistique de l'individu comme un ensemble de dimensions complexe mais uni nous amène naturellement à

projeter cette vision au niveau de l'ensemble de l'écosystème qui est, selon l'« écosophie » de King (2010), interconnecté. Nous sommes conscients qu'il faut être prudent avec l'étude de King qui est critiquée et pour cette raison nous nous contentons d'en faire mention sans toutefois s'appuyer sur celle-ci. Cela n'empêche pas de montrer que ce thème d'interconnectivité est bien présent dans la littérature et que certains chercheurs s'y intéressent, d'où la raison d'en faire mention. Le concept du *flow* nous permet ensuite d'aborder la quête de sens sous l'angle de la psychologie. Ce concept fait l'objet d'un intérêt marqué depuis sa découverte par Mihaly Csikszentmihalyi autour de 1975, et touche directement l'enjeu de la quête de sens de l'individu. Cet auteur apporte à ce titre la notion d'entropie psychique pour montrer que les racines de l'insatisfaction sont internes et que l'énergie psychique est responsable de la perception positive ou négative à l'égard du bien-être. En d'autres termes, Csikszentmihalyi (1990) s'appuie sur le modèle phénoménologique de la conscience fondée sur la théorie de l'information de Wiener (1961) pour expliquer que la conscience est un cumul d'informations ordonné et contrôlé, ou au contraire désordonné, donnant à ce moment lieu à l'entropie psychique. Nous trouvons intéressant d'intégrer ici le rôle de la conscience dans le bien-être subjectif, et c'est ce que la théorie du *flow* nous permet. Cette notion introduit également l'expérience optimale, une combinaison d'éléments qui produit un effet d'enchâtement profond et intense que nous jugeons intéressante par sa dichotomie avec les effets répertoriés de l'hypermodernité sur le bien-être. Il nous apparaissait nécessaire d'apporter le *flow* et d'approfondir cette notion dans ce travail de recherche puisqu'aucune étude francophone qui fait appel à ce sujet n'a été trouvée et aussi pour le fait que cette théorie montre la

place importante de l'état d'esprit dans la quête de sens. De plus, les résultats que nous avons obtenus confirment que l'état de *flow* joue un rôle central dans la pratique du *flowart* et dans la quête de sens poursuivie par les participants interviewés. Le *flow* nous permet aussi d'apprécier le rôle du corps dans le bien-être et l'émancipation de l'individu et nous permet de montrer la relation qui existe entre le corps et l'esprit. Cet aspect est approfondi par la notion de littératie physique. L'idée motrice que nous partageons avec Whitehead (2001) est que l'individu forme un seul et même tout avec toutes ses dimensions, en contraste avec l'idée que le corps et l'esprit sont deux systèmes séparés. Cette position par rapport à ces deux paradigmes importants est majeure dans l'ensemble du travail de recherche. Elle est d'ailleurs renforcée par les résultats obtenus qui démontrent clairement que la pratique du *flowart* a un effet sur l'ensemble des dimensions de l'individu.

En ce qui a trait à la pratique du *flowart* comme objet d'étude, cette recherche est une des premières à inscrire ce loisir dans la littérature scientifique. Elle démontre notamment le potentiel du *flowart* à être perçu et vécu avec grande dévotion par les participants et pouvant de ce fait avoir un impact positif majeur sur leur bien-être et dans leur mode de vie. Il est juste d'affirmer qu'il s'agit donc d'un loisir holistique aux caractéristiques hypermodernes mais aussi parfois en contraste avec ce mouvement. Il a été démontré que cette pratique partage plusieurs similarités avec d'autres que nous avons catégorisé comme faisant partie du champ des méditations en mouvement. Nous sommes conscients que ces pratiques souffrent parfois de certains préjugés ou qui leur sont attribué des bienfaits qui ne sont pas toujours vérifiés, et le fait d'y apporter des données

empiriques améliore cette situation. Des parallèles peuvent également être envisagés entre la pratique du *flowart* et tout autre type de loisir, notamment en termes de bénéfices spirituels qu'une pratique est susceptible d'apporter. Si de tels liens étaient effectués, ceux-ci se devraient d'être d'abord hypothétiques et idéalement vérifiés, car là n'était pas l'objectif de cette étude. Nous ne soutenons pas que les résultats obtenus ici sont généralisables. De plus, la pratique du *flowart* telle qu'abordée présente des caractéristiques particulières et mérite en ce sens d'être distinguée.

La méthode de la phénoménologie empruntée pour cette recherche nous amène à cerner et décrire les phénomènes de la façon dont ils sont perçus et vécus par les participants et c'est là un des aspects qui contribue à l'originalité de la recherche. Cette perspective nous permet notamment de constater que les participants accordent une place très importante au *flowart* dans leur quotidien, au point où nous aurions pu questionner le fait que la pratique devient peut-être plus qu'un simple loisir. Cette question mériterait en effet une réflexion approfondie et pourrait être abordée ultérieurement. Nous nous sommes ici contenter d'exposer les dimensions essentielles du *flowart* selon les données recueillies et analysées à partir des témoignages des participants. Chacune des dimensions est présentée brièvement et mériterait, encore une fois, une analyse étoffée. En termes de résultats par rapport à la spiritualité, il a été retenu que l'énergie spirituelle se manifestait de façon mouvante et sensorielle, voire tangible à travers le corps de participants interviewés. Cette nouvelle connaissance produite à l'issue de la recherche contribue de façon intéressante au corpus d'études sur la spiritualité et devrait éventuellement stimuler

un intérêt de la part des chercheurs. De façon globale cette étude marque l'importance du rôle des pratiques de loisir holistiques par rapport à la quête de sens dans la société hypermoderne. La phénoménologie permet cette perspective profonde et riche du point de vue des participants et de la manière qu'ils vivent et perçoivent un phénomène peu documenté et d'un grand potentiel en termes de bien-être, en l'occurrence le *flowart*.

### **Conclusion générale**

En conclusion de ce travail nous pouvons affirmer que le *flowart* est un loisir holistique qui mérite un plus grand intérêt de la part des chercheurs en ce qui a trait aux questions sur le bien-être de l'individu et sur sa contribution du loisir. Cette relation entre loisir et bien-être doit d'ailleurs demeurer un sujet prioritaire dans les réflexions sur la société hypermoderne. La place de la spiritualité doit aussi demeurer un intérêt scientifique important et être considéré comme un aspect primordial du mode de vie et de la culture humaine, même sous la pression de l'hypermodernité. La place de la dimension sacrée dans le mode de vie des sociétés hypermodernes est, par exemple, un thème qui mérite d'être approfondi et documenté.

Ce travail de recherche nous a amené à regarder la problématique de la quête de sens hypermoderne à travers un prisme transdisciplinaire imprégné notamment de la sociologie, de la psychologie et de la philosophie. L'utilisation des résultats ainsi obtenus peut être rattachée à ces disciplines et pourrait servir de matière éducative et voire même thérapeutique dans le cas de la psychologie et de l'intervention en loisir. En effet et bien

que cela n'en soit pas l'objectif principal, l'étude offre des pistes de réflexions sur la santé physique et psychologique de l'individu dans un contexte hypermoderne. Également bien qu'elles ne soient pas présentées comme telles, certaines pratiques de loisir holistiques sont évoquées et analysées dans les articles, et pourraient par exemple inspirer des intervenants du domaine du loisir en ce sens. L'étude s'adresse conséquemment à des chercheurs de différents domaines, qui s'intéressent à la question du bien-être, à l'hypermodernité, aux pratiques de loisir holistiques ainsi qu'aux trois notions principales présentées soit la spiritualité, le *flow* et la littératie physique. Le potentiel qui se dégage de la nature holistique du *flowart* pourrait aussi être plus exploité, notamment grâce à ses bénéfices perçus. Finalement, en fonction des bienfaits qui ressortent de l'étude de cette pratique de loisir émergente et jusqu'à maintenant encore très peu documentée, il serait intéressant d'en faire la promotion et d'amorcer le développement d'une meilleure accessibilité pour divers groupes d'âge.

Quoi qu'il en soit le travail effectué permet de poser les bases fondamentales pour que puissent s'élaborer d'autres recherches. Nous avons pu créer des liens entre des notions hypermodernes apportées par certains auteurs comme l'« hyperperformance » et la combustion de soi d'Aubert (2006a) et le néotribalisme et la reliance cosmique de Maffesoli (2006). La notion de *flow* bénéficie également de nouvelles données par rapport au rôle que cet état de conscience peut jouer dans une pratique de loisir holistique telle que le *flowart*. Il est question notamment d'un ralentissement de rythme par rapport à l'accélération des modes de vie hypermodernes, un aspect plus qu'intéressant dans le cas où l'on considère les effets négatifs de l'hypermodernité et la situation d'urgence

permanente de nos sociétés actuelles. Cet aspect nous amène aussi à nous questionner plus fondamentalement sur notre relation au temps et sur l'appréciation de celui-ci. La variable temporelle dans les sciences du loisir pourrait par exemple nous amener à nous intéresser spécialement à des pratiques favorisant la contemplation et la lenteur et d'en faire l'analyse du rôle qu'elles peuvent tenir dans un contexte hypermoderne. La brève introduction des pratiques dites de méditation en mouvement comme le Tai Chi dans cette recherche en est un exemple et ce thème nous conduit, au même titre que le *flowart* et les origines maoris de la danse avec *pois*, vers une mixité des cultures, qu'elles soient « orientales » ou autres. L'hypermodernité est aussi synonyme de globalisation et certains rites culturels sont internationalisés. Conservent-ils leur signification et leur dimension sacrée ou sont-ils dénaturés ? Il va sans dire que les questions éthiques en ce sens méritent d'être abordées.

Il importe de souligner que certaines limites méthodologiques peuvent avoir eu un impact par rapport aux données recueillies et aux résultats obtenus. La phénoménologie et la méthode de collecte et d'analyse de données utilisée vise une plus petite quantité de participants pour se concentrer sur l'obtention de témoignages riches et permettant une analyse en profondeur. C'est là une des forces de la méthode et un aspect qui seyait adéquatement au questionnement de recherche qui était de décrire l'expérience vécue du *flowart* et de son impact dans le mode de vie des participants. Il est à noté que la saturation des données a été obtenue avec sept entrevues réalisées auprès de participants qui ont des profils grandement variés et qui sont originaires de pays et de cultures différentes. Cet aspect de la collecte de données est selon nous un autre point fort de la recherche.

Toutefois, afin d'augmenter la portée de ces résultats, une étude ultérieure pourrait s'intéresser à ces données et tenter de les valider auprès d'un plus grand nombre de participants. Une étude quantitative et l'élaboration d'une échelle particulière reprenant les dimensions du *flowart* présentées pourrait à ce titre être effectuée. Nous savions à l'avance que les résultats ne seraient pas généralisables d'autant plus que le recrutement des participants s'est fait de façon ouvertement sélective, à l'entièvre discréction du chercheur principal et auprès de pratiquants expérimentés ayant l'intérêt d'exprimer leur expérience vécue du *flowart*. Cela n'empêche toutefois pas de confirmer la validité des données sur le phénomène à l'étude.

## Références complètes

- Asakawa, K. (2010). *Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic japanese students feel, behave, and think in their daily lives?* *Journal of Happiness Studies*, 11, 205– 223.
- Ascher, F. (2006). Le future au quotidien. In D. N. Aubert (Ed.), *L'individu hypermoderne* (pp. 273–290). Sociologie Clinique.
- Ascher, F., & Godart, F. (1999). Vers une troisième solidarité. *Esprit*, 258(11), 168–189.  
<https://www.jstor.org/stable/24278391>
- Ashby, G. F., & Casale, M. B. (2002). The cognitive neuroscience of implicit category learning. In D. L. Jiménez (Ed.), *Attention and implicit learning* (pp. 109–141). John Benjamins Publishing Company.
- Aubert, N. (2006a). Hyperperformance et combustion de soi. *Études*, 10(405), 339–351.  
<https://doi-org.biblioproxy.uqtr.ca/10.3917/etu.054.0339>
- Aubert, N. (2006b). Un individu paradoxal. In D. N. Aubert (Ed.), *L'individu hypermoderne* (pp. 11–24)). Sociologie Clinique.
- Bassi, M., Steca, P., Monzani, D., Greco, A., & Delle Fave, A. (2014). Personality and optimal experience in adolescence: Implications for well-being and development. *Journal of Happiness Studies*, 15(4), 829–843. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9451-x>
- Bauer, J. J., Park, S. W., Montoya, R. M., & Wayment, H. A. (2014). Growth motivation toward two paths of eudaimonic self-development. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 185–210. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9504-9>

- Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Cambridge : Polity.
- Beck, U., Wolfgang, B., & Christoph, L. (2003). The theory of reflexive modernization: Problematic, hypotheses and research programme. *Theory, Culture & Society*, 20(2), 1–33. <https://doi.org/10.1177/0263276403020002001>
- Bellefleur, M. (2020). *Essai sur le langage du loisir*. Paris : Hermann
- Bellefleur, M. (2008). Petit essai sur l'éthique en loisir. *Loisir et société*, 31(2), 163–198. <https://doi.org/10.1080/07053436.2008.10707775>
- Benton, T. (2000). Reflexive modernization. In D. G. Browning, A. Halcli, & F. Webster (Eds.), *Understanding contemporary societies: Theories of the present*(97–111). Sage Publications.
- Berrol, C. F. (1992). The neurophysiologic basis of the mind-body connection in dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 14(1), 19–29. <https://doi.org/10.1007/BF00844132>
- Bertrand, P. (2018). *Nous sommes vie. Nous sommes movement*. Les éditions Liber.
- Blackshaw, T. (2018). The two rival concepts of devotional leisure: Towards an understanding of twenty-first century human creativity and the possibility of freedom. *International Journal of Sociology of Leisure*, 1(1), 75–97. <https://doi.org/10.1007/s41978-017-0005-3>
- Boisvert, Y. (1995). *Le postmodernisme*. Montréal : Boréal.
- Bourdieu, P. (2000). *Pascalian meditations*. Cambridge : Polity Press.

- Bowers, H., & Cheer, J. M. (2017). Yoga tourism: Commodification and western embracement of eastern spiritual practice. *Tourism Management Perspectives*, 24(2017), 208–216. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.tmp.2017.07.013>
- Brauninger, I. (2012). Dance movement therapy group intervention in stress treatment: A randomized controlled trial (RCT). *The Arts In Psychotherapy*, 39(5), 443–450. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.07.002>
- Browaeys, C. (2019). La matérialité digitale: Une nouvelle matérialité liée au numérique. In D. C. Browaeys (Ed.), *La matérialité à l'ère digitale* (91–102). Presses Universitaires de Grenoble.
- Brussat, M. A., & Brussat, F. (1996). Spiritual literacy: Reading the sacred in everyday life. New York : Touchstone.
- Castel, R. (1996). *Les métamorphoses de la question sociale*. Paris : Fayard.
- Chandler, C. K., Holden, J. M., & Kolander, C. A. (1992). Counseling for spiritual wellness: Theory and practice. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 168–175. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1992.tb02193.x>
- Charles, S. (2010). Modernité, postmodernité, hypermodernité: Limite et transgression de concepts. *Contemporary French and Francophone Studies*, 14(3), 315–322. <https://doi.org/10.1080/17409292.2010.484292>
- Corneloup, J. (2020). Transmobilité. In M. C. Dans Fourny & R. Et Lajarge (Eds.), *Les sans mots de l'habitabilité et de la territorialité* (pp. 315–318). Grenoble : UGA Éditions.
- Creswell, J. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks : Sage.

Crowder, A. (2015). The Psychological Benefits of Hooping: A Phenomenological Study [thèse de doctorat, The Chicago School of Professional Psychology]. A dissertation to the faculty of The Chicago School of Professional Psychology In partial fullfillment of the requirements for the degree Doctor of Psychology. [https://search.proquest.com/open\\_view/76558d3733937e6388c71e9d9d18bbcd/1?pq-orignsite=gscholar&cbl=18750&diss=y](https://search.proquest.com/open_view/76558d3733937e6388c71e9d9d18bbcd/1?pq-orignsite=gscholar&cbl=18750&diss=y)

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco : Jossey Bass.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Vivre: La psychologie du bonheur*. Paris : Éditions Robert Laffont.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York : BasicBooks.

Dehaene, S., & Naccache, L. (2001). Towards a cognitive science of consciousness: Basic evidence and a workspace framework. *Cognition*, 79(1–2), 1–37. [https://doi.org/10.1016/S0010-0277\(00\)00123-2](https://doi.org/10.1016/S0010-0277(00)00123-2)

Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). Hedonism and eudaimonism in positive psychology. In D. A. Delle Fave (Ed.), *Psychological selection and optimal experience across cultures: Social empowerment through personal growth*(3–18). Springer.

Delong, M. (1970). *Central patterning of movement*. Massachusetts : M.I.T. Press.

Diener, E. (2009). Subjective well-being. In D. E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*(11–58). New York : Springer.

- Dietrich, A. (2003). Functional neuroanatomy of altered states of consciousness. The transient hypofrontality hypothesis. *Consciousness and Cognition*, 12(2), 231–256.  
<https://doi.org/10.1016/S1053-81000200046-6>
- Dudley, D. (2018). Physical literacy: When the sum of the parts is greater than the whole. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(3), 7–8.  
<https://doi.org/10.1080/07303084.2018.1418998>
- Dustin, D. L., McAvoy, L. H., & Schultz, J. H. (1995). Recreation rightly understood. In D. T. L. Goodale & P. A. Witt (Eds.), *Recreation and leisure: Issues in an era of change*. (97–110). State College : Venture.
- Falaix, L. (2020). Vaguabilité. In M. C. Dans Fourny & R. Et Lajarge (Eds.), *Les sans mots de l'habitabilité et de la territorialité*(332–334). Grenoble : UGA Éditions.
- Feher, F. (1987). *Postmodernité et statut des besoins esthétiques: La radicalité du quotidien*. Montréal : VLB Éditeurs.
- Fitt, S. S. (1988). *Dance kinesiology*. New York : Schrimer Books.
- Froment, Q. (2018). Le rôle du corps dans la société accélérée: S'adapter ou s'échapper? In D. N. Aubert (Ed.), *À la recherche du temps* (pp. 309–316). Sociologie Clinique.
- Fullagar, C. J., & Kelloway, E. K. (2009). *Flow at work: An experience sampling approach*. *Journal of Occupational Health Psychology*, 82(3), 595–615.  
<http://doi.org/10.1348/096317908X357903>
- Gadamer, H.-G. (1996). *Vérité et méthode: Les grandes lignes d'une herméneutique philosophique*. Paris : Éditions du Seuil.
- Giddens, A. (1994). *Les conséquences de la modernité*. Paris : L'Harmattan.

- Gurdjeff, I. (1963). *Meetings with remarkable men*. New York : Dutton.
- Guest, G., Bunce, A. & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with Data Saturation and Variability. *Fields Methods*, 18, 59–82.
- Haroche, C. (2006). Manières d'être, manières de sentir de l'individu hypermoderne. In D. N. Aubert (Ed.), *L'individu hypermoderne* (pp. 25–38). Sociologie Clinique.
- Harvey, D. (1989). *The condition of postmodernity*. Oxford : Blackwell.
- Hefferon, K. M., & Ollis, S. (2007). 'Just clicks': An interpretive phenomenological analysis of professional dancers' experience of flow. *Research in Dance Education*, 7(2), 141–159. <https://doi.org/10.1080/14647890601029527>
- Heintzman, P. (2000). Leisure and spiritual well-being relationships: A qualitative study. *Loisir et Société*, 23(1), 41–69. <https://doi.org/10.1080/07053436.2000.10715603>
- Heintzman, P. (2020). Préface. In D. R. Roult, S. Miaux, J.-M. Adjizian, & F. Martineau (Eds.), *Essai sur les conceptions actuelles du loisir*(9–16). Paris : Hermann.
- Heller, A. (1996). *Ethics of personality*. Oxford : Blackwell.
- Henderson, L. W., Knight, T., & Richardson, B. (2013). An exploration of the well-being benefits of hedonic and eudaimonic behaviour. *The Journal of Positive Psychology*, 8(4), 322–336. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.803596>
- Horowitz, S. (2014). T'ai Chi and Qigong: Validated health benefits. *Alternative and Complementary Therapies*, 20(5), 263–269. <https://doi.org/10.1089/act.2014.20505>
- Huata, N. (2000). *The rhythm and life of Poi*. Harper Collins Publishers (NZ) Ltd.
- Husserl, E. (1931). *Ideas: General introduction to pure phenomenology*. (D. Carr. Trans.). Evanston, IL : Northwestern University Press.

- Iwasaki, Y. (2007). Stressful living and leisure as a meaningful stress-coping pursuit. In D. R. McCarville & K. MacKay (Eds.), *Leisure for Canadians* (pp. 75–81). Venture Publishing.
- Jeong, Y., Hong, S., Lee, M., Park, M., Kim, Y., & Suh, C. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International Journal of Neuroscience*, 115(12), 1711–1720. <https://doi.org/10.1080/00207450590958574>
- Jung, C., & Chodorow, J. (1997). *Jung on active imagination*. Princeton : Princeton University Press.
- Kessler, D. (2002). Ulrich Beck et la société du risque. *Commentaire*, 4(100), 889–892. <https://doi.org/10.3917/comm.100.0889>
- Keyes, C. L., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197–201. <https://doi.org/10.1080/17439760902844228>
- Kidd, M. & Eatough, V. (2017). Yoga, Well-Being and Transcendence: An Interpretative Phenomenological Analysis. *The Humanistic Psychologist*, 45(3), 258–280. <http://dx.doi.org/10.1037/hum0000068>
- King, U. (2010). Earthing spiritual literacy: How to link spiritual development and education to a new Earth consciousness? *Journal of Beliefs & Values*, 31(3), 245–260. <https://doi.org/10.1080/13617672.2010.520998>
- Koch, S. C., Morlinghaus, K., & Fuchs, T. (2007). The joy dance: Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *The Arts In Psychotherapy*, 34 (4), 340–349. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2007.07.001>

Kolb, B., & Whishaw, I. Q. (1985). *Fundamentals of human neuropsychology*. New York : W.H. Freeman and Company.

Kraus, R. (2014). Transforming spirituality in artistic leisure: How the spiritual meaning of belly dance changes over time. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 53(3), 459–478. <https://doi.org/10.1111/jssr.12136>

Larkey, L., Jahnke, R., Etnier, J., & Gonzalez, J. (2009). Meditative movement as a category of exercise: Implications for research. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(2), 230–238. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.2.230>

Lash, S., & Urry, J. (1987). *The end of organized capitalism*. Cambridge : Polity.

Lash, S., & Urry, J. (1994). *Economics of signs and space*. London : Sage.

Le Breton, D. (2015). *Disprâtre de soi: Une tentation contemporaine*. Paris : Éditions Métailié.

Le Breton, D. (2018). Des corps hypermodernes. *Connexions*, 110(2), 87–98. <https://doi.org/10.3917/cnx.110.0087>

Lee, R. L. M. (2005). Bauman, liquid modernity and dilemmas of development. *Thesis Eleven*, 83(1), 61–77. <https://doi.org/10.1177/0725513605057137>

Lee, R. L. M. (2006). Reinventing modernity: Reflexive modernization vs liquid modernity vs multiple modernities. *European Journal of Social Theory*, 9(3), 355–368. <https://doi.org/10.1177/1368431006065717>

Lipietz, A. (1987). *Mirages and miracles: The crises of global Fordism*. London : Verso.

Lipovetsky, G. (1983). *L'ère du vide: Essais sur l'individualisme contemporain*. Paris : Éditions Gallimard.

Lipovetsky, G. (2017). *Plaire et toucher. Essai sur la société de séduction*. Paris : Gallimard.

Lipovetsky, G., & Et Godart, E. (8). L'avènement de l'individu hypermoderne. *Cliniques Méditerranéennes*, 98(2), 7–23. <https://doi.org/10.3917/cm.098.0007>

Lipovetsky, G., & Serroy, J. (2013). *L'Esthétisation du monde: Vivre à l'âge du capitalisme artiste*. Mesnil-sur-l'Estrée : Éditions Gallimard.

Lyons, K. J., & Lopez, K. J. (2015). Re-imagining inclusive, existential approaches to spirituality in therapeutic recreation. *Leisure/Loisir*, 39(2), 215–234. <https://doi.org/10.1080/14927713.2015.1086586>

Maffesoli, M. (2006). De l'identité aux identifications. Dans N. Aubert (Ed.) *L'individu hypermoderne*. Paris: Sociologie Clinique, pp. 145-156.

Maffesoli, M. (1988). *Le temps des tribus*. Paris: Méridiens Klincksieck.

Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2009). Physical literacy for educators. *Physical and Health Education Journal*, 75(3), 27–30. [http://search.proquest.com/open\\_view/06574920ff4890f804a4f03988f1ef0/1?pq-orignsite=gscholar&cbl=42913](http://search.proquest.com/open_view/06574920ff4890f804a4f03988f1ef0/1?pq-orignsite=gscholar&cbl=42913)

Marcotte, G. (2006). *Manifeste du mouvement Humanisation*. Sherbrooke : Humanisation.

Mardsen, C. D. (1986). Movement disorders and the basal ganglia. *Trends in Neurosciences*, 9(10), 512–514. <https://doi.org/10.1016/0166-22368690162-1>

Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2e éd). Toronto : Van Nos Reinhold.

Mauss, M. (1934). Les techniques du corps. *Journal De Psychologie*, 32(3–4), 1–17. classiques.uqac.ca/classiques/mauss\_marcel/socio\_et\_anthropo/6\_Techniques\_corps/Techniques\_corps.html

Métayer, M. (2008). *La philosophie éthique: enjeux et débats actuels*. Montréal : Éditions du renouveau pédagogique.

Morse, J. (1994). *Designing funded qualitative research*. Dans N. Denzin & Y. Lincoln (Éds.), *Handbook for qualitative research*. Thousand Oaks : Sage.

Moustakas, C. (1994). Phenomenological Research Methods. Thousand Oaks : Sage Publications.

Paillard, J. (1986). Cognitive versus sensimotor encoding of spatial information. In D. P. Ellen & C. Thinus-Blanc (Eds.), *Cognitive processes and spatial orientation in animal and man* (pp. 1–35). Dordrecht : Martinus Nijhoff.

Paringatai, K. (2004). *Poia mai takue poi: Unearthing the knowledge of the past (a critical review of written literature on the poi on New Zealand and the Pacific)*. VDM Verlag Dr. Müller Aktiengesellschaft & Co. KG

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Thousand Oaks : Sage Publications.

Polkinghorne, D. E. (1989). Phenomenological research methods. Dans R. S. Valle & S. Halling (Éds.), *Existential-phenomenological perspectives in psychology* (p. 41-60). New York : Plenum.

Posadski, P., & Jacques, S. (2009). Tai Chi and meditation: A conceptual (re)synthesis? *Journal of Holistic Nursing*, 27(2), 103–114.  
<https://doi.org/10.1177/0898010108330807>

Purdy, M., & Dupey, P. (2005). Holistic flow model of spiritual wellness. *Counseling and Values*, 49(2), 95–106. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2005.tb00256.x>

Reichenberger, I. (2017). Digital nomads: A quest for holistic freedom in work and leisure. *Annals of Leisure Research*, 21(3), 364–380.  
<https://doi.org/10.1080/11745398.2017.1358098>

Riegle van West,, K. (2018). *The effects of international poi on physical, cognitive, and emotional health in healthy older adults*. Thèse de doctorat inédite). University of Auckland.

Rogatko, T. P. (2009). The Influence of *Flow* on Positive Affect in College Students. *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 133–148. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9069-y>

Rojek, C. (1997). Leisure theory: Retrospect and prospect. *Loisir et société*, 20(2), 383–400. <https://doi.org/10.1080/07053436.1997.10715549>

Rosa, H. (2014). *Aliénation et accélération. Vers une théorie critique de la modernité tardive*. Paris : Éditions La Découverte.

Rosa, H. (2018). *Résonance. Une sociologie de la relation au monde*. Paris : Éditions La Découverte.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Schlinder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*. New York : International University Press Inc.

Schmidt, C. (2006). The lived experience of the spiritual potential of leisure. *Annals of Leisure Research*, 9(3–4), 173–193.  
<https://doi.org/10.1080/11745398.2006.10816428>

- Schmitt, R. (1967). Husserl's transcendental-phenomenological reduction. Dans J. J. Kockelmans (Éd.), *Phenomenology* (pp. 58-68). New-York : Doubleday.
- Seligman, M. & Csikszentmihaly, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American psychologist*, 55, 5-14.
- Shaw, R. (2004). The embodied psychotherapist: An exploration of the therapist' somatic phenomena within the therapeutic encounter. *Psychotherapy Research*, 14(3), 271–288. <https://doi.org/10.1093/ptr/kph025>
- Sloterdijk, P. (2013). *You must change your life*. Cambridge : Polity Press.
- Stebbins, R. (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. Montréal et Kingston : McGill-Queen's University Press.
- Stebbins, R. A. (1997). Casual leisure: A conceptual statement. *Leisure Studies*, 16(1), 17–25. <https://doi.org/10.1080/026143697375485>
- Stebbins, R. A. (1999). Serious leisure. In D. E. L. Jackson & T. L. Burton (Eds.), *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century* (pp. 69–79). State College : Venture Publishing, Inc.
- Stebbins, R. A. (2001). *New directions in the theory and research of serious leisure*. New York : Edwin Mellen.
- Stebbins, R. A. (2007). Defining leisure. In D. R. McCarville & K. MacKay (Eds.), *Leisure for Canadians* (pp. 3–12). State College : Venture Publishing, Inc.
- Stebbins, R. A. (2017). Leisure and the positive psychological states. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 8–17. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374444>

- Steele, J. P., & Fullagar, C. J. (2009). Facilitators and outcome of student engagement in a college setting. *Journal of Psychology*, 145(1), 5–27. <https://doi.org/10.3200/JRLP.143.1.5-27>
- Stuss, D. (1988). *What the frontal lobe do. Paper presentation, conference, rehabilitation: Coma to Community.* San Jose, Ca.
- Sweigard, L. E. (1974). *Human movement potential: Its ideokinetic facilitation.* New York : Dodd, Mead & Company, Inc.
- Tapia, C. (2018). Le corps dans la culture hypermoderne. Représentaions et valeurs. *Connexions*, 110(2), 11–24. <https://doi.org/10.3917/cnx.110.0011>
- Theunissen, M. (1997). *Réalisation de soi et universalité.* Paris : Cerf.
- Tinsley, H. E. A., & Tinsley, D. (1982). A holistic model of leisure counseling. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 100–106. <https://doi.org/10.1080/00222216.1982.11969508>
- Tissier-Desbordes, E. (2006). Le corps hypermoderne. In N. Dans Aubert (Ed.), *L'individu hypermoderne* (pp. 171–197)). Sociologie Clinique.
- Unruh, A., & Hutchinson, S. (2011). Embedded spirituality: Gardening in daily life and stressful life experiences. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 25(3), 567–574. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2010.00865.x>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234–252.  
<https://doi.org/10.1080/17439760802303002>

Whitehead, M. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127–138. <https://doi.org/10.1080/1740898010060205>

Wiener, N. (1961). *Cybernetics, or control and communication in the animal and the machine*. Cambridge : MIT Press

**Appendice A**  
Certificat d'éthique



### CERTIFICAT D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE AVEC DES ÊTRES HUMAINS

En vertu du mandat qui lui a été confié par l'Université, le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains a analysé et approuvé pour certification éthique le protocole de recherche suivant :

**Titre :** L'Art du flow et la quête de sens dans la postmodernité

**Chercheur(s) :** Frédéric Martineau  
Département d'études en loisir, culture et tourisme

**Organisme(s) :** Aucun financement

**N°DU CERTIFICAT :** CER-20-265-07.11

**PÉRIODE DE VALIDITÉ :** Du 26 février 2020 au 26 février 2021

**En acceptant le certificat éthique, le chercheur s'engage à :**

- Aviser le CER par écrit des changements apportés à son protocole de recherche avant leur entrée en vigueur;
- Procéder au renouvellement annuel du certificat tant et aussi longtemps que la recherche ne sera pas terminée;
- Aviser par écrit le CER de l'abandon ou de l'interruption prématurée de la recherche;
- Faire parvenir par écrit au CER un rapport final dans le mois suivant la fin de la recherche.

*Bruce Maxwell*

Bruce Maxwell  
Président du comité

*Fanny Longpré*

Fanny Longpré  
Secrétaire du comité

*Décanat de la recherche et de la création*      Date d'émission : 26 février 2020



### CERTIFICAT D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE AVEC DES ÉTRES HUMAINS

En vertu du mandat qui lui a été confié par l'Université, le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains a analysé et approuvé pour certification éthique le protocole de recherche suivant :

**Titre :** L'Art du flow et la quête de sens dans la postmodernité

**Chercheur(s) :** Frédéric Martineau  
Département d'études en loisir, culture et tourisme

**Organisme(s) :** Aucun financement

**N° DU CERTIFICAT :** CER-20-265-07.11

**PÉRIODE DE VALIDITÉ :** Du 26 février 2021 au 26 février 2022

**En acceptant le certificat éthique, le chercheur s'engage à :**

- Aviser le CER par écrit des changements apportés à son protocole de recherche avant leur entrée en vigueur;
- Procéder au renouvellement annuel du certificat tant et aussi longtemps que la recherche ne sera pas terminée;
- Aviser par écrit le CER de l'abandon ou de l'interruption prématurée de la recherche;
- Faire parvenir par écrit au CER un rapport final dans le mois suivant la fin de la recherche.

Me Richard LeBlanc  
Président du comité

Fanny Longpré  
Secrétaire du comité

Décanat de la recherche et de la création

Date d'émission : 28 janvier 2021

## **Appendice B**

Lettre de présentation du projet de recherche aux participants

## **L'art du *flow* et la quête de sens dans la postmodernité**

Projet de recherche réalisé par Frédéric Martineau  
Dans le cadre de la maîtrise en loisir, culture et tourisme  
À l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR)

Lettre d'information sur le projet de recherche

---

### **Présentation du projet de recherche**

L'objectif de ce projet de recherche est d'établir une définition de l'expérience vécue de la pratique du *flowart*, une pratique de loisir qui englobe plusieurs disciplines consistant en la manipulation d'objets coordonnée à des mouvements corporels rythmiques. En se concentrant spécifiquement sur l'essence phénoménologique de ce loisir, il est attendu qu'il soit possible de déterminer ce que les participants retirent de ce dernier ainsi que son apport potentiel à la sphère spirituelle et au mode de vie en général.

Un devis de recherche phénoménologique transcendental est utilisé pour mener à bien ce projet. La phénoménologie en recherche est utilisée lorsque l'on recherche l'essence d'un phénomène, ou en d'autres mots, ce qui fait de ce phénomène ce qu'il est. Pour ce faire, le processus poursuivit sera d'établir une description texturale (ce que les participants vivent) et structurale (comment les participants le vivent) de l'expérience de la pratique du *flowart*.

### **Sélection des participants**

Afin que les données recueillies et analysées soient valides, les participants doivent répondre à ces deux critères d'inclusion obligatoires :

- Pratiquer une discipline du *flowart* depuis au moins 2 ans de façon régulière;
- Pratiquer de façon régulière, c'est-à-dire au moins une fois par semaine.

### **Déroulement**

C'est donc à partir de votre expérience vécue de la pratique du *flowart* que ce processus pourra se concrétiser. Par la passation d'un questionnaire écrit et d'une entrevue avec le chercheur, les données nécessaires à l'analyse seront recueillies. Ces deux étapes successives sont d'une durée approximative de 90 minutes chacune.

Le questionnaire écrit contient 5 questions ouvertes auxquelles vous devez répondre par ordinateur en prenant soin d'y inscrire autant d'informations que possible par rapport à votre expérience personnelle de la pratique du *flowart*. Un nombre de 500 à 1000 mots au

total y seraient idéalement attendus et vous disposerez d'une semaine complète pour réaliser cette étape. Pour être apte à répondre au questionnaire, vous devez avoir accès à un ordinateur fonctionnel ainsi qu'au logiciel *Word* ou son équivalent (si l'ordinateur est un Mac).

L'entrevue sera effectuée suite à la passation du questionnaire écrit. Un rendez-vous en accord avec vos disponibilités et celles du chercheur sera fixée pour une entrevue en personne ou par l'intermédiaire du logiciel *Skype* (avisez le chercheur si ces deux méthodes sont inaccessibles). Y seront alors posées davantage de questions sur votre expérience du *flowart* ainsi que des questions d'approfondissement en lien avec vos réponses au questionnaire écrit. Les guide d'entretien contenant toutes les questions de l'entrevue vous sera partagé en amont de celle-ci.

### **Retombées anticipées**

Cette recherche permettra d'accroître la connaissance de l'être humain, de ses besoins, ses motivations et ses comportements à travers sa quête de sens. Cette étude permettra de documenter la pratique du *flowart* et les résultats obtenus constitueront une base qui pourra permettre d'effectuer d'autres études sur ce loisir ou d'autres pratiques similaires. Une meilleure connaissance des fondements du *flowart* sera bénéfique pour tous les acteurs qui touchent de près ou de loin à cette pratique. Cette étude pourrait aussi permettre d'en apprendre davantage sur les concepts mobilisés, soit l'état psychologique de *flow*, le développement spirituel, la méditation en mouvement et la littératie physique.

### **Implications**

Votre contribution à ce projet est sur une base volontaire. Il vous sera possible de vous retirer sans conséquences pour vous à tout moment lors du processus. Aucune rémunération n'est prévue, comme le projet de recherche ne dispose d'aucun financement. Votre anonymat sera consciencieusement préservé par l'attribution d'un nom fictif, si tel cas est souhaité. Toutes les informations présentées dans ce document ainsi que d'autres détails vous seront présentées dans un formulaire d'information et de consentement officiel qui pourra vous être transmis dès votre retour positif auprès du chercheur. Dans le cas contraire, merci d'avoir pris le temps de lire cette lettre, et de démontrer un intérêt envers ce projet de recherche.

Bonne continuation de votre pratique du *flowart*!

Frédéric Martineau

Cellulaire : 819-372-7473

Courriel : fmartineau@uqtr.ca

## **Appendice C**

Formulaire de consentement

## FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT

**Titre du projet de recherche :** L'art du *flow* et la quête de sens dans la postmodernité

**Mené par :** Frédéric Martineau  
Département d'études en loisir, culture et tourisme  
Programme de maîtrise en loisir, culture et tourisme  
Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR)

**Sous la direction de :** Romain Roult  
Département d'études et loisir, culture et tourisme  
Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR)  
Directeur du programme d'études

### Préambule

Votre participation à la recherche, qui vise à mieux comprendre l'expérience vécue de la pratique du *flowart*, serait grandement appréciée. Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet et de signer ce formulaire d'information et de consentement, veuillez prendre le temps de lire ce formulaire. Il vous aidera à comprendre ce qu'implique votre éventuelle participation à la recherche de sorte que vous puissiez prendre une décision éclairée à ce sujet.

Ce formulaire peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles au chercheur responsable de ce projet de recherche ou à un membre de son équipe de recherche. Sentez-vous libre de leur demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour lire et comprendre ce formulaire avant de prendre votre décision.

### Objectifs et résumé du projet de recherche

Les objectifs de ce projet de recherche sont d'établir une définition de l'expérience vécue du *flowart* et se rapprochant autant que possible de son essence.

Il s'agira de définir une description structurale ainsi qu'une description texturale du phénomène, en respect du devis de phénoménologie transcendantal utilisé pour cette recherche, pour enfin les unir dans une description commune qui rapprochera le plus de l'expérience vécue du *flowart*.

### Nature et durée de votre participation

Votre participation à ce projet de recherche consiste à répondre à un questionnaire écrit et à passer une entrevue avec le chercheur.

#### Questionnaire écrit

- Le questionnaire est un document *word* qui vous sera acheminé par courriel. Il vous est demandé d'y répondre par ordinateur et de le retourner par courriel également au chercheur.
- Lors de la réception du questionnaire, vous disposerez d'une semaine pour y répondre.
- Les questions y sont posées de façon ouverte et il est attendu que vous développiez vos réponses de manière à inclure autant de détails qu'il vous est possible de le faire.
- Un nombre de 500 à 1000 mots au total est idéalement attendu.
- Vous devrez disposer d'un ordinateur et du logiciel *word* pour répondre au questionnaire.
- Vous pouvez répondre au questionnaire au moment qu'il vous convient, en une ou plusieurs séances. Prenez tout de même soin d'être dans un environnement propice à votre concentration et à l'abri des sources de distraction.
- Au total, il est conseillé de prévoir au moins une heure pour répondre au questionnaire.

#### Entrevue

- Un fois le questionnaire rempli et retourné au chercheur, celui-ci en fera l'analyse et vous proposera un rendez-vous afin de réaliser une entrevue.
- Le guide d'entretien contenant les questions de l'entrevue vous sera envoyé à l'avance.
- Lors de l'entrevue, le chercheur vous posera ces questions auxquelles vous devrez répondre au meilleur de vos connaissances et de votre expérience de la pratique du *flowart*.
- L'entrevue peut se faire en personne ou par l'utilisation d'un logiciel tel que *Skype*. Advenant la passation par vidéoconférence, vous devrez disposer d'un ordinateur ou d'un téléphone intelligent ainsi que du logiciel en question, avec une connexion internet adéquate.
- L'entrevue est d'une durée approximative de 90 à 120 minutes.
- Le rendez-vous pour la réalisation de l'entrevue sera fixé selon votre convenance et celle du chercheur.
- L'entrevue sera enregistrée pour les fins de la recherche.

### **Risques et inconvénients**

Aucun risque n'est associé à votre participation. Le temps consacré au projet, soit environ une heure pour le questionnaire écrit et de 90 à 120 minutes pour l'entrevue, demeure le seul inconvénient.

### **Avantages ou bénéfices**

La contribution à l'avancement des connaissances au sujet de l'expérience vécue de la pratique du *flowart* est le seul bénéfice prévu à votre participation. Le fait de participer à cette recherche vous offre une occasion de réfléchir sur votre pratique et sur vous-même, ce qui peut aussi être considéré comme un avantage.

### **Compensation ou incitatif**

Aucune compensation d'ordre monétaire n'est accordée.

### **Confidentialité**

Les données recueillies par cette étude sont entièrement confidentielles et ne pourront en aucun cas mener à votre identification. Votre confidentialité sera assurée l'attribution systématique de noms fictifs à tous les participants. Les résultats de la recherche, qui pourront être diffusés sous forme d'un article scientifique et un mémoire de maîtrise, ne permettront pas d'identifier les participants.

Les données recueillies seront conservées dans une base de données protégée par un mot de passe. Les seules personnes qui y auront accès seront le chercheur et son directeur. Toutes ces personnes ont signé un engagement à la confidentialité. Les données seront détruites 7 ans après le travail de recherche et ne seront utilisées pour d'autres recherches qu'avec le consentement des participants.

### **Utilisation ultérieure des données dans le cadre d'autres projets de recherche :**

Acceptez-vous que vos données de recherche soient utilisées pour réaliser d'autres projets de recherche portant sur l'expérience vécue de la pratique du *flowart*? Ces projets de recherche seront évalués et approuvés par le Comité d'éthique de la recherche de l'UQTR avant leur réalisation. Vos données de recherche seront conservées de façon sécuritaire sur un support de stockage externe protégé par un mot de passe dont seuls le chercheur, Frédéric Martineau et son directeur de recherche, monsieur Romain Roult y auront accès. Afin de préserver votre identité et la confidentialité de vos données de recherche, vous ne serez identifié que par un numéro de code. Vos données de recherche seront conservées aussi longtemps qu'elles peuvent avoir une utilité pour l'avancement des connaissances scientifiques. Lorsqu'elles n'auront plus d'utilité, vos données de recherche seront détruites. Par ailleurs, notez qu'en tout temps, vous pouvez demander la destruction de vos données de recherche en vous adressant au chercheur responsable de ce projet de recherche.

Je consens à ce que mes données de recherche soient utilisées à ces conditions :

Oui  Non

### **Participation volontaire**

Votre participation à cette étude se fait sur une base volontaire. Vous êtes entièrement libre de participer ou non, de refuser de répondre à certaines questions ou de vous retirer en tout temps sans préjudice et sans avoir à fournir d'explications. Le cas échéant, les données vous concernant seront détruites.

### **Retrait d'un participant**

Le chercheur se réserve aussi la possibilité de retirer un participant en lui fournissant des explications sur cette décision.

### **Responsable de la recherche**

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour toute question concernant ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec :

Frédéric Martineau

Courriel : [frederic.martineau@uqtr.ca](mailto:frederic.martineau@uqtr.ca)

Tél. : 819-372-7473

### **Surveillance des aspects éthique de la recherche**

Cette recherche est approuvée par le comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières et un certificat portant le numéro CER-20-265-07.11 a été émis le 26 février 2020.

Pour toute question ou plainte d'ordre éthique concernant cette recherche, vous devez communiquer avec la secrétaire du comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, par téléphone (819) 376-5011, poste 2129 ou par courrier électronique [CEREH@uqtr.ca](mailto:CEREH@uqtr.ca).

## CONSENTEMENT

### Engagement de la chercheuse ou du chercheur

Moi, Frédéric Martineau, m'engage à procéder à cette étude conformément à toutes les normes éthiques qui s'appliquent aux projets comportant la participation de sujets humains.

### Consentement du participant

Je, [nom du participant], confirme avoir lu et compris la lettre d'information au sujet du projet « L'art du *flow* et la quête de sens dans la postmodernité ». J'ai bien saisi les conditions, les risques et les bienfaits éventuels de ma participation. On a répondu à toutes mes questions à mon entière satisfaction. J'ai disposé de suffisamment de temps pour réfléchir à ma décision de participer ou non à cette recherche. Je comprends que ma participation est entièrement volontaire et que je peux décider de me retirer en tout temps, sans aucun préjudice.

Je consens à être enregistré.

### J'accepte donc librement de participer à ce projet de recherche

Participant:	Chercheur :
Signature :	Signature :
Nom :	Nom :
Date :	Date :

### Participation à des études ultérieures

Acceptez-vous que le chercheur responsable du projet ou un membre de son personnel de recherche reprenne contact avec vous pour vous proposer de participer à d'autres projets de recherche? Bien sûr, lors de cet appel, vous serez libre d'accepter ou de refuser de participer aux projets de recherche proposés.  Oui  Non

### Résultats de la recherche

Un résumé des résultats sera envoyé aux participants qui le souhaitent. Ce résumé ne sera cependant pas disponible avant l'automne 2020. Indiquez l'adresse postale ou électronique à laquelle vous souhaitez que ce résumé vous parvienne :

Adresse :

Si cette adresse venait à changer, il vous faudra en informer le chercheur.

## **Appendice D**

Questionnaire écrit soumis aux participants avant les entrevues

## L'art du *flow* et la quête de sens dans la société hypermoderne

### Questionnaire écrit

Nom du participant :

Vous trouverez dans ce présent questionnaire 5 questions concernant votre expérience personnelle de la pratique du *flowart*. Les questions ouvertes visent à vous permettre d'insérer autant d'information et de détails qu'il vous est possible de le faire. Les questions demandent également une certaine introspection de votre part. Afin que l'exercice soit optimal, prévoyez un moment libre d'au moins 90 minutes dans un endroit calme et à l'abri des distractions. De plus, comme vous disposez d'une semaine pour répondre au questionnaire, il vous est tout à fait possible de réaliser l'exercice en plusieurs moments et d'y revenir au besoin.

Vous devez répondre au questionnaire par ordinateur à même ce document. Bien qu'il n'y ait aucune obligation, un nombre de 500 à 1000 mots sont idéalement attendus.

Bonne réflexion!

1. Vous pratiquez le *flowart* depuis au moins 2 ans, voire plus. Qu'est-ce qui vous a poussé à poursuivre votre pratique et qu'est-ce qui vous pousse aujourd'hui à continuer?
2. Vous pratiquez le *flowart* de façon régulière, soit au moins une fois par semaine. Qu'est-ce que cette habitude vous apporte en termes de développement personnel?
3. Comment votre expérience de la pratique du *flowart* a-t-elle évoluée à travers le temps, entre vos apprentissages des débuts et votre expertise actuelle? Pensez au niveau de difficulté perçu, aux émotions ressenties.
4. Comment votre relation à la pratique du *flowart* a-t-elle évoluée durant votre parcours? Les objectifs ont-ils changés? Les résultats sont-ils différents?
5. Pouvez-vous décrire ce qui est pour vous une bonne séance de pratique de *flowart* et quels en sont les effets sur vous?

## **Appendice E**

Guide d'entretien

## **L'art du *flow* et la quête de sens dans la postmodernité**

Guide d'entretien des entretiens semi-dirigés

### **Questions filtres**

---

1. Depuis combien de temps pratiquez-vous le *flowart*?

2. À quelle fréquence pratiquez-vous le *flowart*?

### **Questions relatives à la texture du phénomène (que vivent les participants?)**

---

3. Pouvez-vous décrire dans vos mots l'activité et la façon dont vous la pratiquez?

4. Pouvez-vous décrire l'expérience que vous vivez lorsque vous pratiquez le *flowart*?

5. Pouvez-vous décrire l'état psychologique dans lequel vous êtes lorsque vous pratiquez le *flowart*?

6. À quel(s) besoin(s) la pratique du *flowart* répond-elle pour vous?

7. Quelle influence le *flowart* a-t-il sur votre conception de la spiritualité, s'il en a une?

8. Quels bienfaits (s'il y en a) retirez-vous de la pratique du *flowart*?

9. Quel rôle joue la pratique du *flowart* dans votre mode de vie?

10. Pouvez-vous identifier des effets (psychologiques ou physiques) reliés à la pratique du *flowart*?

11. Quels aspects de votre vie sont sollicités ou exacerbés grâce à la pratique du *flowart*?

## **Questions relatives à la structure du phénomène (comment les participants vivent-ils l'activité?)**

---

12. Qu'est-ce qui vous a amené vers la pratique du *flowart* et comment y avez-vous été introduit?
13. Quelle signification a le *flowart* pour vous (qu'est-ce que cela représente)?
14. La pratique du *flowart* a-t-elle une influence quelconque sur votre humeur et vos émotions, si oui, pouvez-vous la décrire?
15. Comment vous sentez-vous après une séance de *flowart*?
16. Quels contextes ou quelles situations influencent ou affectent votre expérience du phénomène?

### **Conclusion de l'entrevue**

---

17. Y a-t-il des éléments qui n'ont pas été abordés et que vous aimeriez ajouter par rapport à votre expérience de la pratique du *flowart* ou sur lesquels vous aimeriez revenir ?

Merci d'avoir accepté de participer à ce projet de recherche et d'avoir pris le temps de répondre aux questions. Les résultats vous seront partagés au terme du projet si vous le souhaitez.