



Université Toulouse II Jean Jaurès
UFR Langues, Littératures et Civilisations Étrangères
Département de Traduction, Interprétation et Médiation Linguistique

Mémoire de recherche
Présenté en vue de l'obtention du Master 2
Traduction, Interprétation et Médiation Linguistique
Année universitaire 2021 - 2022

Les interprètes FR-LSF et l'expérience du *flow*

Présenté par Chloé CAZENAVETTE
Sous la direction de Alain BACCI
UE1001

Remerciements

Je souhaite avant tout remercier les interprètes qui ont répondu au questionnaire, ainsi qu'à celles qui m'ont accordé leur temps et leur confiance lors des entretiens. Cette recherche, sans vous, n'aurait pas été possible.

Je tiens à témoigner ma gratitude aux formateurs et formatrices, ainsi qu'à toute l'équipe du DeTIM. Un grand merci à mon directeur de mémoire, Alain Bacci, pour sa disponibilité et ses conseils avisés.

Je voudrais exprimer ma reconnaissance à l'équipe d'Interpretis pour l'accueil chaleureux et les discussions passionnantes. J'ai une pensée spéciale pour ma tutrice, qui a pris régulièrement de mes nouvelles et m'a prodigué de précieux conseils malgré nos rencontres très occasionnelles.

Merci à mes camarades de classe. Les moments de joie et de rire à vos côtés ont enchanté ces dernières années. Merci pour les instants passés et ceux à venir. Un merci ému ira naturellement à Maeva pour sa belle amitié depuis cinq ans et pour les petits verres de fin de journée qui s'éternisent bien trop souvent. Merci également à Marine, dont la bienveillance et la détermination sont source d'inspiration.

Je tiens à remercier infiniment mes parents pour la relecture, et plus largement pour le soutien inconditionnel et indéfectible. Je n'oublie pas mon frère, Clément, qui arrive lui aussi à l'aboutissement de longues années d'études. Le meilleur est à venir.

J'ai une pensée toute particulière pour Dimitri. Merci pour ta patience. À nous la pêche dans le Gave et la colline aux marmottes. Merci à mes beaux-parents et à leur hospitalité sans faille.

Merci enfin à toutes celles et ceux qui m'ont encouragée, soutenue, écoutée, changé les idées. Vous m'avez, de près ou de loin, aidée à l'élaboration de ce mémoire.

Résumé

À partir d'une recherche à la fois quantitative et qualitative, cette étude questionne le lien entre le phénomène du *flow* et le métier d'interprète français-langue des signes française. Une revue de la littérature aboutit à une présentation des différentes dimensions du *flow*. Elle présente ensuite brièvement l'histoire de la langue des signes en France, de la profession d'interprète français-langue des signes française et aborde le métier sous l'angle de la psychologie, ce qui permet de le mettre en lien avec le *flow*. Une deuxième partie consacrée à la méthodologie présente des hypothèses de recherche, détaille la construction de questionnaires diffusés aux interprètes, et l'élaboration d'entretiens menés avec quatre d'entre elles. L'analyse des données recueillies est présentée dans une troisième partie. Les neuf dimensions du *flow* décrites dans la partie théorique sont évoquées dans le questionnaire. Les données sont présentées sous formes de graphiques et complétées avec les expériences personnelles des sujets afin de mieux comprendre la façon dont les interprètes expérimentent le *flow* dans leur profession.

Abstract

Based on a research that is both quantitative and qualitative, this study presents the connection between the phenomenon of *flow* and the profession of French/French Sign Language. A literature review about *flow* and its various aspects is first conducted. Subsequently, we introduce the history of sign language in France and the French/French Sign Language interpreter job from a psychological perspective. A second methodological section presents several research hypotheses and details the construction of a questionnaire related to the 9 features of *flow* sent to interpreters and the elaboration of interviews that were conducted with four of them. The analysis of the collected data is then presented in a third part. Illustrated graphically, the data from the questionnaire are supplemented with the personal experiences of the subjects. It provides a better understanding of the way interpreters experience the *flow*.

Sommaire

Remerciements	1
Résumé	3
Abstract	3
Sommaire	4
Conventions de notation	7
Introduction	8
PARTIE 1 : Les interprètes et le <i>flow</i> : Apports théoriques.....	10
I. Définir le concept du <i>flow</i>.....	10
1. Historique.....	10
1.1. La recherche du bonheur	11
1.2. Un héritage de la théorie des besoins	12
1.3. Le travail de Mihaly Csikszentmihalyi.....	16
2. Dimensions du <i>flow</i>	19
2.1. Conditions d'apparition et caractéristiques	19
2.2. Mécanismes cognitifs	22
2.3. Apprentissage et <i>flow</i> : Un nouveau modèle pour l'éducation.....	26
2.4. Le <i>flow</i> vs la méditation	27
II. Interprète Français- LSF : Contour d'une profession.....	33
1. Spécificités du métier.....	33
1.1. Définition.....	33
1.2. Historique	37
1.3. Code déontologique.....	41
1.4. Particularités de la langue des signes du point de vue de la linguistique .	44
2. Processus cognitif de l'interprétation	49
2.1. L'hypothèse de la corde raide.....	49
2.2. Processus heuristique de la traduction.....	53
2.3. La mémoire implicite et explicite.....	56

PARTIE 2 : Construction de la recherche.....	60
I. Problématique, questionnements et hypothèses	60
II. Recueil des données	62
1. Données quantitatives	64
2. Données qualitatives	66
2.1. Entretiens semi-dirigés	67
2.2. Définition de l'échantillon	68
III. Limites de la recherche	69
PARTIE 3 : Résultats de la recherche.....	71
I. Entretiens : Description des situations	71
II. Les composantes du <i>flow</i>	73
1. les prérequis	73
2. les caractéristiques	77
III. Situations fictives	88
1. Situation de liaison.....	88
2. Réunion mouvante	90
3. Conférence	93
4. Interprétation à distance	95
IV. Autres paramètres	98
1. Impact du <i>flow</i> sur la performance	98
2. La charge affective.....	99
3. Capacité de production et de réception des locuteurs.....	101
4. Le <i>flow</i> et la fatigue	102
V. Validation des hypothèses	104
1. Les situations	104
2. Points facilitants.....	108
3. Tableau récapitulatif	112
Conclusion.....	115
Bibliographie.....	118
Sitographie	120

Annexes.....	122
Annexe 1 : Flow State Scale	122
Annexe 2: Traduction du Flow State Scale (questionnaire)	123
Annexe 3 : Grille d’entretien.....	124

Conventions de notation

Sigles apparaissant dans ce mémoire de recherche

- AFILS : Association Française des Interprètes et Traducteurs en Langue des Signes
- Interprète FR-LSF : Interprète en Français et en Langue des Signes Française
- ILS : Interprète en Langue des Signes
- LSF : Langue des Signes Française

Choix terminologique

Dans ses ouvrages, Mihaly Csikszentmihalyi, psychologue hongrois qui a théorisé le concept phare de ce mémoire utilise en anglais le terme de *flow*. Dans les traductions françaises de ces derniers, nous observons plusieurs choix de traductions : *Le flux, état de fluidité, la zone, l'expérience optimale*. Certains ont décidé de garder le mot anglais, *le flow*. C'est également notre parti pris, car c'est sous cette forme que nous l'avons retrouvé le plus souvent dans les livres de Mihaly Csikszentmihalyi, en particulier les plus récents, mais aussi dans les différents articles ou thèses que j'ai pu lire sur le sujet. Il me semble que c'est sous cette forme qu'il est le plus réinvesti, j'en ai donc privilégié l'usage.

Introduction

Cette recherche est née d'une découverte fortuite.

Lorsque nous avons commencé à discuter de notre sujet de mémoire en début d'année scolaire, mon choix se portait plutôt sur les pratiques méditatives. Je souhaitais approfondir les impacts potentiels de celles-ci sur les interprètes FR– LSF et sur leur pratique.

Dans le cadre de cette exploration, j'ai donc effectué plusieurs lectures. Cela a été l'occasion de me replonger dans un livre qui trônait dans ma bibliothèque personnelle depuis quelques années sur l'intelligence émotionnelle. J'ai alors relu un passage portant sur un certain *état de fluidité*, état où l'individu, complètement absorbé par sa tâche, voit son égo se dissoudre, perd la notion du temps et réalise des performances sans avoir pourtant l'impression de faire d'efforts.(Goleman, 2014, 140). Le concept m'a paru très intéressant. D'ailleurs, c'était déjà le cas à l'époque car cette page est annotée au crayon gris. Cela signifie « C'est à creuser, j'y reviendrai plus tard ». Et bien pour la première fois, je l'ai vraiment fait.

Le sujet initialement envisagé a de fait évolué, et des questions me sont apparues : Les interprètes FR – LSF expérimentent-ils ce genre d'état ? Dans quel cadre ? Et sous quelle forme ? J'étais résolue à enquêter.

Pour ce mémoire, nous nous intéresserons aux mécanismes de ce phénomène psychologique. Si la littérature scientifique sur le sujet est abondante, elle l'est beaucoup moins en ce qui concerne la profession d'interprètes FR-LSF et encore moins les interprètes en état de fluidité. Nous n'avons trouvé qu'un seul livre traitant de ce dernier thème¹, c'est pourquoi nous aborderons d'une part le concept de cet état de fluidité que nous retrouverons sous le terme de *flow*, puis nous énoncerons les spécificités du métier d'interprètes et les processus cognitifs en jeu lors de l'acte d'interprétation pouvant être reliés à l'état de *flow*. Afin de réunir ces deux thèmes dans la partie de recherche, nous nous sommes emparés d'un outil déjà existant (un questionnaire) concernant la mesure du *flow*, que nous avons transposé au métier d'interprètes FR– LSF. Cela va nous

¹ Jack Hoza, *Interpreting in the zone*, Gallaudet University Press, Washington, DC, 2016.

permettre de réaliser un état des lieux des ressentis des interprètes en état de *flow* de manière quantitative. Par ailleurs, nous effectuerons également des entretiens individuels afin de recueillir leurs expériences dans une approche cette fois-ci qualitative.

PARTIE 1 : Les interprètes et le *flow* : Apports théoriques

À l'exception du livre *Interpreting in the Zone* écrit par l'interprète américain-ASL², Jack Hoza, il n'existe pas dans la littérature française ou anglo-saxonne de documents mentionnant l'état de fluidité chez les interprètes, du moins pas à notre connaissance. Pour cette raison, les apports théoriques seront présentés de manière thématique avant de les mettre en lien.

Il s'agira donc dans un premier temps de tenter de définir le concept de *flow* à partir de descriptions issues de la recherche, puis de décrire la profession d'interprète FR-LSF en prenant en considération son histoire et ses liens avec le statut de la langue des signes et les processus cognitifs impliqués dans l'interprétation simultanée.

I. Définir le concept du *flow*

Apparu dans les années 70, le *flow* est un concept récent qui s'inscrit dans le domaine de la psychologie. Il est assez aisé de trouver dans la littérature des ouvrages ou articles traitant de ce sujet. Pour définir ce qu'est le *flow*, il s'agira de retracer son historique, puis d'étudier ses différentes dimensions.

1. Historique

Pour retracer l'histoire du *flow*, nous allons revenir à son origine, ce qui nous amène à une quête universelle, la recherche du bonheur. C'est de cette ambition que découle entre autres la théorie des besoins (Maslow 1943), et quelques années plus tard, le *flow*. Nous nous intéresserons ensuite au travail de Mihaly Csikszentmihalyi, un psychologue hongrois qui a théorisé ce concept.

² American Sign Language (Langue des signes américaine)

1.1. La recherche du bonheur

La recherche du bonheur anime les hommes depuis bien longtemps. Pour preuve, les philosophes débattent du sujet depuis des siècles. Selon Aristote, considéré comme le premier théoricien du bonheur, le bonheur constitue le but de la vie humaine, le bien ultime, celui que l'on recherche pour lui-même et que l'on trouve en soi³. Kant quant à lui, considère que l'homme a un penchant naturel à rechercher le bonheur. Cependant, il n'est pas pour la priorité et passe au second plan par rapport au devoir⁴. Pour Nietzsche, la quête du bonheur est ridicule et méprisable, sa condition serait l'oubli car oublier, c'est se libérer du passé : « Dans le plus petit comme dans le plus grand bonheur, il y a quelque chose qui fait que le bonheur est un bonheur : la possibilité d'oublier⁵. » Enfin, Pascal disait : « Tous les hommes recherchent d'être heureux. Cela est sans exception, quelques différents moyens qu'ils y emploient. Ils tendent tous à ce but⁶. »

Le questionnement des hommes sur le bonheur remonte à des temps bien plus anciens que ces penseurs et s'étend bien au-delà de nos frontières. En effet, cette tendance est observée dans tous les coins du monde. Les bouddhistes Zen s'intéressent au bonheur depuis plusieurs millénaires. Pour y accéder, ils essayent avant tout de vivre l'instant présent. Cette méthode va se développer dans les cultures occidentales sous le nom de pleine conscience⁷ (Csikszentmihalyi, Latter, Duranso, 2017, 10) et la littérature sur le sujet est aujourd'hui foisonnante. La recherche du bonheur serait donc une inclination, un instinct naturel et universel de l'être humain.

³ Article de Karine Wurtz publié sur le site philo-du-bonheur, consulté le [02/04/22] : [Le bonheur chez Aristote | Le philosophe heureux \(philo-du-bonheur.fr\)](#)

⁴ Article de Karine Wurtz publié sur le site philo-du-bonheur, consulté le [02/04/22] [Le bonheur chez Kant | Le philosophe heureux \(philo-du-bonheur.fr\)](#)

⁵ Friedrich Nietzsche, *Considérations inactuelles*, 1873-1876. [nietzsche-considerations-inactuelles-memoire.pdf](#)

⁶ Pensées de Pascal, 1670 Fragment Souverain bien n°202 p65, consulté le [02/04/22] [Pensées de Blaise Pascal \(penseesdepascal.fr\)](#)

⁷ Cette notion essentiellement développée par le psychologue américain John Kabat-Zinn n'a aucune connotation religieuse. (Csikszentmihalyi, Latter, Duranso, 2017, p10)

1.2. Un héritage de la théorie des besoins

C'est dans ce contexte que, dans les années 1950, le psychologue américain Abraham Maslow va dévoiler pour la première fois sa théorie des besoins dans le cadre d'un ouvrage intitulé *A Theory of Human Motivation* (1943).

Le site du CNRL donne au mot « besoin », la définition suivante :⁸ « Situation de manque ou prise de conscience d'un manque. » En d'autres termes, le besoin correspond à un écart entre un état désiré et un état ressenti à un moment présent. Depuis le début du XX^e siècle, la définition du concept de besoin a subi une importante évolution. En effet, jusqu'aux années 40, on ne reconnaissait que les besoins physiologiques de l'être humain (se nourrir, se reposer, etc.). Les besoins étaient surtout associés au concept d'instinct, qui était à l'origine des comportements humains⁹. Cette position n'a pas fait l'unanimité dans le corps scientifique (McDougall le remplaça par la suite par le terme « propension »). Car si l'instinct pouvait expliquer la plupart des comportements humains, cela réduit les comportements à « de simples réflexes (Watson, 1919) ». C'est au milieu du siècle qu'on a reconnu la dimension psychologique des besoins humains (aimer et être aimé, connaître, donner un sens)¹⁰. Abraham Maslow est considéré comme l'un des fondateurs de la psychologie humaniste. En 1962, Sutich Anthony (1964) en propose une définition :

La psychologie humaniste s'attache principalement aux aptitudes et aux potentialités auxquelles la théorie behavioriste ou la théorie psychanalytique ne laissent que peu, voire aucune, place : amour, créativité, soi, croissance, organisme, satisfaction des besoins élémentaires, accomplissement de soi, valeurs morales, être, devenir, spontanéité, jeu, humour, affection, naturel, chaleur, transcendance du moi, objectivité, autonomie, responsabilité, signification, principes de conduite, expérience transcendantale. (Santarpia, 2020, p20)

⁸ Site du CNRTL, consulté le [22/04/22] [BESOIN : Définition de BESOIN \(cnrtl.fr\)](https://www.cnrtl.fr/letravail/besoin)

⁹ Thèse de Mathieu Bernard, *L'expérience de flow : une étude de ses facteurs prédictifs et de son effet modérateur sur les émotions à travers la pratique de l'alpinisme*, 2013

¹⁰ Article publié sur le site [emploi.quebec.gouv](https://emploi.quebec.gouv.ca/fr/ressources/annuaire/ann_2_concept_besoin_et_processus_motivationnel_lien_besoi...), consulté le [24/04/22] [Microsoft Word - Ann 2 Concept besoin et processus motivationnel lien besoi... \(gouv.qc.ca\)](https://emploi.quebec.gouv.ca/fr/ressources/annuaire/ann_2_concept_besoin_et_processus_motivationnel_lien_besoi...)

Sans nier les concepts d'instincts et de besoins, ce mouvement fondé sur une vision positive et sur le potentiel de l'être humain se penche sur la notion de valeur qui distingue l'homme de l'animal et qui participe largement aux choix des comportements. À la différence de ses contemporains qui s'intéressent aux émotions négatives, Maslow se situe dans une orientation différente. Il étudie la façon dont des personnes en bonne santé, une fois leurs besoins fondamentaux satisfaits, réalisent leur plein potentiel (Csikszentmihalyi, Latter, Duranso, 2017, 11). Dans son ouvrage *Motivation and personality* (1954), il formalise sa théorie qui hiérarchise un ensemble de besoins.

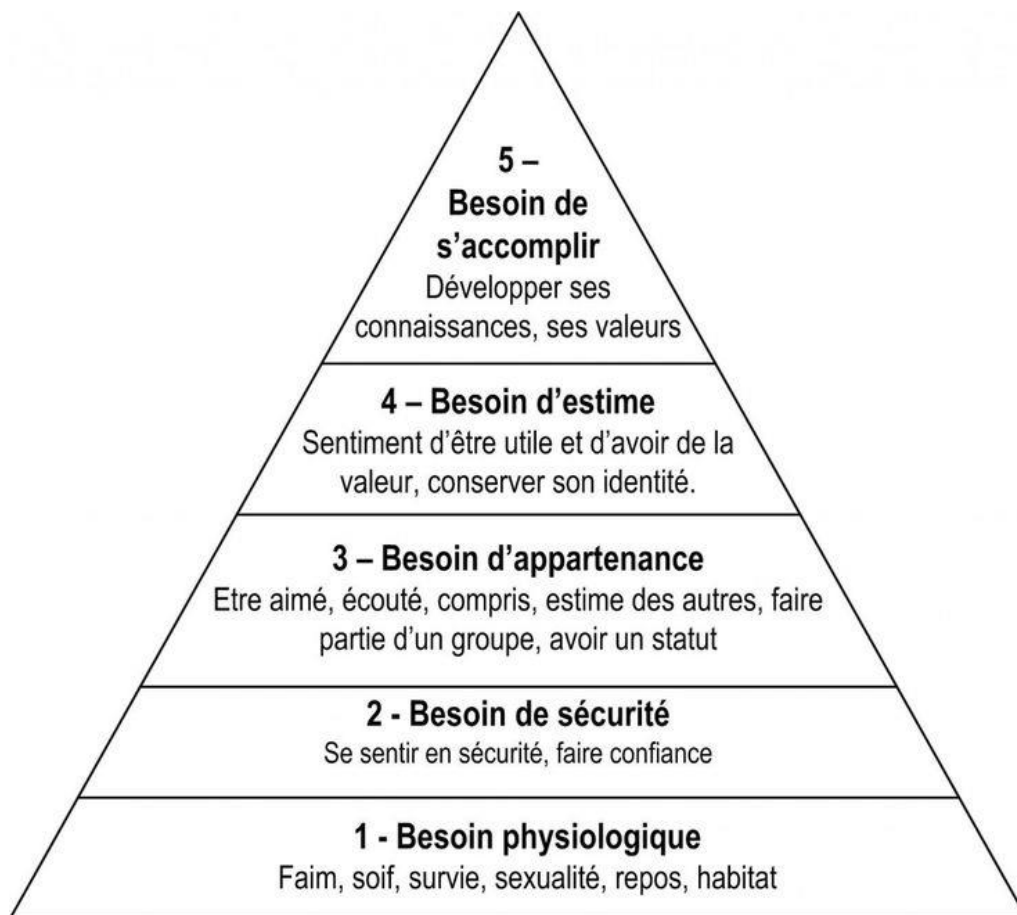
Human life will never be understood unless its highest aspirations are taken into account. Growth, self-actualization, the striving toward health, the quest for identity and autonomy, the yearning for excellence (and other ways of phrasing the striving ("upward")) must by now be accepted beyond question as a widespread universal human tendency. (Preface)¹¹

Cette hiérarchie s'organise sous une forme de pyramide qui se compose de cinq niveaux comportant chacun des besoins spécifiques : la satisfaction d'un besoin permet de passer au besoin de niveau supérieur.

Human needs arrange themselves in hierarchies of pre-potency. That is to say, the appearance of one need usually rests on the prior satisfaction of another, more pre-potent need. Man is a perpetually wanting animal. Also no need or drive can be treated as if it were isolated or discrete; every drive is related to the state of satisfaction or dissatisfaction of other drives. (Maslow, 1943,3)¹²

¹¹ Notre traduction : La vie humaine ne sera jamais comprise si l'on ne tient pas compte de ses aspirations les plus élevées. La croissance, l'accomplissement de soi, l'aspiration à la santé, la quête d'identité et d'autonomie, l'aspiration à l'excellence (et d'autres façons de formuler l'aspiration « vers le haut ») doivent désormais être acceptés sans discussion comme une tendance humaine universelle répandue.

¹² Les besoins humains s'organisent selon des hiérarchies de prépotence. En d'autres termes, l'apparition d'un besoin repose généralement sur la satisfaction préalable d'un autre besoin prépondérant. L'homme est un animal en perpétuel manque. De même, aucun besoin ou pulsion ne peut être traité comme s'il était isolé ou discret ; chaque pulsion est liée à l'état de satisfaction ou d'insatisfaction d'autres pulsions.



La hiérarchie des besoins selon la pyramide de Maslow

Source : Pinterest

Nous retrouvons de bas en haut : les besoins physiologiques, le besoin de sécurité, le besoin d'affection et d'appartenance, le besoin d'estime et le besoin de réalisation de soi qui caractérise l'épanouissement personnel. Cette taxonomie, serait universelle et le principe hiérarchique de cette pyramide implique la satisfaction d'un besoin avant de passer à un besoin de niveau supérieur. De cette manière Maslow met en exergue les motivations qui animent les individus. Les questions vitales et urgentes à traiter sont situées vers le bas de la pyramide. Plus l'on remonte et plus les actions destinées à la satisfaction de ces besoins peuvent être ajournées.

Undoubtedly these physiological needs are the most pre-potent of all needs. What this means specifically is, that in the human being who is missing everything in life in an extreme fashion, it is most likely that the major motivation would be the physiological needs rather than any others. A person who is lacking food, safety, love, and esteem would most probably hunger for food more strongly than for anything else. If all the needs are unsatisfied, and the organism is then dominated by the physiological needs, all other needs may become simply nonexistent or be pushed into the background. (Maslow, 1954, 37)¹³

La satisfaction des besoins les plus élevés nécessite la satisfaction de tous les autres besoins et donc une bonne santé générale et engendre un sentiment de réalisation de soi et d'épanouissement personnel. Maslow a nommé cette étape ultime « accomplissement de soi »¹⁴. (Maslow, 1954)

La psychologie humaniste adopte donc une conception positive des individus. Chacun peut réaliser son potentiel grâce à une dynamique naturelle. C'est de ce courant que va émerger la psychologie positive, qui naît en Amérique et qui a pour objet l'étude des émotions positives. Selon Clifton (2002) « la psychologie positive est une révolution de la pensée car elle nous fait passer d'un mode d'expression en termes de déficit vers un mode d'expression en termes positifs »¹⁵. Matthieu Ricard définit la psychologie positive comme :

¹³ Notre traduction : Il ne fait aucun doute que ces besoins physiologiques sont les plus prépondérants de tous les besoins. Ce que cela signifie concrètement, c'est que chez l'être humain qui manque de tout dans la vie de manière extrême, il est très probable que la motivation principale soit les besoins physiologiques plutôt que tout autre besoin. Une personne qui manque de nourriture, de sécurité, d'amour et d'estime aura très probablement plus faim de nourriture que de toute autre chose. Si tous les besoins sont insatisfaits et que l'organisme est alors dominé par les besoins physiologiques, tous les autres besoins peuvent devenir tout simplement inexistants ou être relégués au second plan. (Maslow, 1954, P37)

¹⁴ Article de Pascale Demontrond et Patrick Gaudreau publié sur le site [Cairn.info](http:// Cairn.info), en 2008, consulté le [02/03/22] Le concept de « flow » ou « état psychologique optimal » : état de la question appliquée au sport | Cairn.info

¹⁵ Article de Pascale Demontrond et Patrick Gaudreau publié sur le site [Cairn.info](http:// Cairn.info), en 2008, consulté le [02/04/22] Le concept de « flow » ou « état psychologique optimal » : état de la question appliquée au sport | Cairn.info

Un domaine de recherche scientifique qui s'est donné pour but d'étudier et de renforcer les émotions positives, celles qui nous permettent de devenir de meilleurs êtres humains, tout en éprouvant une plus grande joie de vivre.¹⁶

Contrairement à la psychologie humaniste qui péchait par manque de preuves empiriques, la psychologie positive s'inscrit dans la tradition de la psychologie expérimentale. C'est-à-dire qu'elle étudie les comportements directement observables (Csikszentmihalyi, Latter, Duranso, 2017, 12). La psychologie humaniste et la psychologie positive ne diffèrent donc pas tant par leurs concepts que par leur méthodes¹⁷.

1.3. Le travail de Mihaly Csikszentmihalyi

Mihaly Csikszentmihalyi est un des auteurs de référence du courant de la psychologie positive. Ce psychologue hongrois a émigré aux Etats-Unis à l'âge de 22 ans. Après avoir enseigné à l'université de Chicago pendant trente ans et dirigé son département de psychologie, il a pris la direction du Centre de recherche sur la qualité de la vie au Claremont College, en Californie. Il est le premier à théoriser le phénomène du *flow* et va notamment se pencher sur le processus créatif qu'il place au centre de cette « expérience optimale ».

Il fait l'hypothèse qu'autrefois les enfants les plus curieux étaient aussi les plus aventureux et risquaient donc de mourir plus facilement que les autres. Cependant, la valeur de ces enfants était reconnue et ils étaient donc aussi plus protégés. Nos ancêtres ont compris que l'esprit d'innovation était précieux et leur permettait d'évoluer et de faire face aux situations inattendues.

Nous avons donc hérité de cette tendance à éprouver du plaisir quoi que nous fassions, pourvu que ce soit de manière originale, inventive, nouvelle. C'est pourquoi la créativité peut se déployer dans n'importe quel domaine. (Csikszentmihalyi, 1996, 109)

¹⁶ Article de Matthieu Ricard, publié, le 27 novembre 2014 consulté le [02/04/22] [La psychologie positive ne consiste pas à « positiver » - Matthieu Ricard](#)

¹⁷ Article de Jérôme Palazzolo paru sur le site Cairn.info en 2020 consulté le [02/04/22] [Introduction. D'une psychologie humaniste à une psychologie positive | Cairn.info](#)

Mais un autre mécanisme de survie est inscrit dans nos gènes : l'entropie ou force d'inertie. Cette force est plus puissante que le besoin de créer. Elle nous permet d'apprécier l'inaction, et nous économisons ainsi nos forces. Cela nous évite de puiser inutilement dans nos réserves d'énergie et de la conserver si un danger imminent se présente. C'est pour cela qu'en l'absence de sollicitations, l'inertie prend le dessus pour la plupart des individus qui vont passer leur temps libre à se relaxer (Csikszentmihalyi, 2006, 109). Cela signifie que nous sommes tiraillées entre deux forces contradictoires programmées dans notre cerveau : « la tendance au moindre effort, d'une part, et le besoin de découverte, d'autre part. » Cependant, les individus capables d'élans créatifs sont nécessaires à l'évolution culturelle. C'est pour cela que Mihaly Csikszentmihalyi s'intéresse à ce processus et au plaisir qu'il procure.

Alors qu'il observait des artistes peintres au travail, un élément l'a interpellé. Se forger une réputation et vivre de la peinture est presque inaccessible pour la plupart d'entre eux, et pourtant, rien ne semblait avoir plus d'importance dans leur vie, ils y travaillaient jour et nuit. Néanmoins, une fois la peinture terminée, ils semblaient en perdre tout intérêt. La plupart d'entre eux ne s'intéressaient pas aux œuvres des autres ou aux grands-chefs d'œuvre. Ils ne fréquentaient pas les musées et semblaient ennuyés par les discussions sur la thématique. Ils appréciaient en revanche parler des petits détails techniques, des pensées et des sentiments liés à la création artistique. Il paraissait évident qu'ils trouvaient dans l'activité même de la peinture quelque chose de satisfaisant : “The process of making their products was so enjoyable that they were ready to sacrifice a great deal for the chance of continuing to do so.”(Csikszentmihalyi, 1975, Préface)¹⁸.

Pour approfondir sa réflexion, Mihaly Csikszentmihalyi s'est intéressé à des individus passionnés par une activité qui ne leur rapportait ni argent ni gloire. Il a mené des entretiens semi-structurés auprès de joueurs d'échecs, alpinistes, danseurs, compositeurs, chirurgiens, joueurs de basket, ingénieurs, dirigeants d'entreprise et même documentalistes. Les résultats ont été publiés dans l'ouvrage *Beyond boredom and anxiety* (1975), considéré aujourd'hui comme le point de départ de cette théorie. Pour

¹⁸ Notre traduction : Le processus de fabrication de leurs produits était si agréable qu'ils étaient prêts à sacrifier beaucoup pour avoir la chance de continuer à le faire.

décrire leur sensations, plusieurs personnes ont déclaré être comme portées par le cours d'une rivière, c'est d'ailleurs de là que vient le nom de *flow*.

Mihaly Csikszentmihalyi a observé que le processus créatif les rendait non seulement complètement absorbés par leur tâche mais aussi insensibles aux sollicitations extérieures et aux signaux physiologiques (faim, soif, fatigue, douleur). En état de *flow*, la conscience de l'individu se confond avec la tâche réalisée. Il définit le *flow* comme « un état d'activation optimale dans lequel le sujet est complètement immergé dans l'activité »¹⁹.

Daniel Goleman, dans son ouvrage, *l'Intelligence Émotionnelle*, évoque le *flow* sous le nom *fluidité*. Voici ce qu'il en dit : « La *fluidité*, c'est le summum de l'intelligence émotionnelle : les émotions mises au service de la performance ou de l'apprentissage. » (Goleman, 2014, 138)

Plusieurs études ont montré que le *flow* a un impact sur l'amélioration des compétences réelles. En effet, l'individu, placé dans une situation à juste hauteur de ses compétences, va donc pratiquer son art dans les meilleures dispositions et monter en compétences. La satisfaction qu'il va en retirer va lui donner envie de revivre ce moment et donc stimuler sa progression. Pour cette raison, nous pouvons affirmer que le *flow* stimule la maîtrise d'un art ou d'un domaine. C'est un cercle vertueux. (Csikszentmihalyi, Latter, Duranso, 2017, 34). Voici le témoignage d'un compositeur lorsqu'il travaille avec le plus d'aisance :

On est dans un tel état d'extase que l'on n'a presque pas l'impression d'exister. Cela m'arrive souvent. Ma main paraît écrire toute seule, comme si je n'avais rien à voir avec ce qui se passe. Je reste assis à contempler tout cela avec admiration et étonnement. Ça coule tout seul. (Goleman, 2014, 137)

En se basant sur les travaux de Csikszentmihalyi, plusieurs études qualitatives ont été menées, permettant de décrire le concept de *flow* dans le domaine sportif.

¹⁹ Article par Pascale Demontrond et Patrick Gaudreau publié sur le site cairn.info, en 2008, consulté le [02/04/22] [Le concept de « flow » ou « état psychologique optimal » : état de la question appliquée au sport | Cairn.info](#)

C'est le moment où l'excellence ne demande plus d'effort, où les spectateurs et les concurrents s'effacent dans le bonheur de l'instant. Diane Roffe-Steinrotter, médaille d'or aux jeux Olympiques d'hiver de 1994, a affirmé ensuite qu'elle ne gardait aucun souvenir de l'épreuve de descente, si ce n'est qu'elle était totalement détendue: « J'avais l'impression d'être une chute d'eau. » (Goleman, 2014, 137)

2. Dimensions du *flow*

Les descriptions des individus interrogés par Mihaly Csikszentmihalyi sur le *flow* variaient peu selon la culture, le sexe ou l'âge. Nous allons maintenant aborder les 9 éléments qui revenaient régulièrement dans leur témoignage. Il sera ensuite intéressant de se pencher sur les mécanismes cognitifs et le lien possible de l'état de fluidité avec les pratiques méditatives de pleine conscience. Enfin, nous nous pencherons sur les possibilités qu'offre la découverte du *flow* en matière d'éducation.

2.1. Conditions d'apparition et caractéristiques

Mihaly Csikszentmihalyi, a précisé 9 dimensions du *flow* :²⁰

Les conditions : les prérequis que doit réunir l'individu pour atteindre le *flow*

1. l'objectif est clair

Lors du *flow*, les actions à entreprendre apparaissent à l'individu de manière évidente.

« Le musicien sait quelle note jouer, l'alpiniste sait quel geste faire [...] le chirurgien sait qu'il doit inciser progressivement. »

2. Feed back clair

Chaque action est suivie d'une rétroaction immédiate. nous savons toujours où nous en sommes.

²⁰ Mihaly Csikszentmihalyi, , *La créativité : Psychologie de la découverte et de l'invention*, Robert Laffont, Paris, 2006, 111-112

Le musicien entend tout de suite si la note est juste ; l'alpiniste sait qu'il a bien choisi sa prise parce que, sinon, il serait au fond du gouffre; le chirurgien constate qu'il n'a pas provoqué d'hémorragie.

3. Des compétences adaptées

La difficulté de la tâche est en adéquation avec les compétences de l'individu. En effet, si l'action est perçue comme trop facile elle pourra générer de l'ennui, à l'inverse si elle est trop difficile elle peut être anxiogène et l'individu risque de se décourager.

Les caractéristiques : ce que l'individu ressent en état de *flow*

4. Absorption cognitive

Conscience et action sont intimement mêlées. En état de *flow*, l'individu ne fait plus qu'un avec l'action. l'esprit et le corps se centrent totalement sur la tâche à accomplir.

5. Les distractions sont exclues de la conscience.

Le *flow* résulte d'une intense concentration sur l'instant présent. L'attention se fixe sur ce qui concerne l'ici et maintenant à l'exclusion de toute autre chose.

Si le musicien pense à sa santé ou à sa déclaration de revenus quand il joue, il risque fort de faire des fausses notes. Si l'esprit du chirurgien s'évade pendant une opération, il met en danger la vie de son patient.

6. La peur de l'échec disparaît.

L'individu ne ressent aucune inquiétude quant aux résultats, et cela va de pair avec une sensation de contrôle de la situation. Il est bien trop impliqué dans l'action pour se soucier d'un éventuel échec et peut éprouver le sentiment enivrant de maîtriser son destin.

7. L'image de soi a moins d'importance.

Cela peut paraître paradoxal, mais en état de *flow*, l'individu perd la conscience de soi tout en étant en pleine possession de ses moyens. Il est trop absorbé pour penser à ce que les autres peuvent penser de lui et protéger son égo : « l'ego est dilaté par un type d'action où l'on s'oublie soi-même. »

8. La notion du temps se modifie.

La perception du temps est altérée. La notion de durée fluctue en fonction de l'expérience vécue. Le temps peut sembler passer très vite ou au contraire s'étirer : « un patineur artistique peut avoir l'impression qu'un double salto de quelques secondes dure dix fois plus longtemps. »

9. L'activité devient autotélique

C'est-à-dire qu'elle est satisfaisante en elle-même. L'individu ne s'y adonne pas pour une récompense éventuelle ou dans un but plus ou moins lointain mais pour les sensations qu'elle lui procure. C'est souvent le cas pour l'art, la musique et ou le sport. Mais il arrive que les deux dimensions soient rassemblées : « le violoniste est payé pour jouer, le chirurgien acquiert un statut et de l'argent grâce à son travail, et tous deux aiment ce qu'ils font. »

Les différents éléments de l'expérience de *flow* sont liés entre eux et dépendent les uns des autres.

En limitant le champ des stimuli, une expérience de *flow* permet aux personnes de se concentrer sur leurs actions et d'ignorer les distractions. Par conséquent, ils ont le sentiment de contrôler potentiellement l'environnement. Parce que l'expérience de *flow* a des règles claires et non contradictoires, les personnes qui y participent peuvent

temporairement oublier leur identité et leurs problèmes. Le résultat de toutes ces conditions est que l'on trouve le processus intrinsèquement gratifiant. (Csikszentmihalyi, 1975, p48).²¹

Pourquoi cette différenciation ?

Connaître les mécanismes du *flow* ne suffit pas à sa manifestation mais cela permet d'augmenter les chances de l'atteindre car l'individu peut se mettre dans les meilleures conditions en adaptant si possible la situation et son environnement. (Csikszentmihalyi, Latter, Duranso, 2017, p18)

Nous pouvons retrouver ces aspects, indépendamment les uns des autres. L'expérience de *flow* est quelque chose de personnel et tous les individus ne ressentent pas forcément toutes ces caractéristiques à la même intensité et au même moment. En revanche, l'état de fluidité exige la combinaison de plusieurs d'entre eux. (Csikszentmihalyi, Latter, Duranso, 2017, 34)

2.2. Mécanismes cognitifs

Une personne en état de fluidité peut donner l'impression que malgré les difficultés de la performance, celle-ci est réalisée de manière très naturelle, sans effort. C'est un peu le même phénomène paradoxal que l'on observe dans le cerveau « les tâches les plus compliquées sont accomplies avec une dépense minimale d'énergie mentale. [...] Lorsque les gens sont pris par des activités qui mobilisent et retiennent leur attention sans le moindre effort, leur cerveau « se calme », c'est-à-dire que l'excitation corticale diminue. (Goleman, 2014, p139)

Dans l'état de *flow*, les régions du cerveau activées correspondent précisément à l'exigence de l'action en cours. Ainsi, même les tâches les plus difficiles sont loin d'être éprouvantes et peuvent même sembler reposantes.

²¹ By limiting the stimulus field, a flow activity allows people to concentrate their actions and ignore distractions. As a result, they feel in potential control of the environment. Because the flow activity has clear and noncontradictory rules, people who perform in it can temporarily forget their identity and its problems. The result of all these conditions is that one finds the process intrinsically rewarding.

Dans son livre sur l'intelligence émotionnelle, Daniel Goleman explique cette impression de facilité par la répétition, car l'entraînement permet de réduire la dépense énergétique mentale. Il prend l'exemple d'un enfant qui apprend à écrire. Chaque ligne, chaque gribouillis demandent une concentration considérable, mais, lorsque que l'enfant aura grandi et atteint un certain niveau de maîtrise, cette activité deviendra automatique. À ce stade, c'est alors la mémoire implicite qui prendra le relais sur la mémoire explicite. Nous reviendrons sur ces deux types de mémoires dans la deuxième partie du mémoire.

L'avènement de nouvelles technologies, telles que le PET scan (tomographie par émission de positons) et l'IRMf (imagerie par résonance magnétique fonctionnelle) ont permis d'en savoir plus sur l'expérience optimale et de prouver que celle-ci n'avait rien d'illusoire. Il semblerait que le phénomène de *flow* ne soit pas dû à un étirement des capacités cérébrales mais à une focalisation de celles-ci. (Csikszentmihalyi, Latter, Duranso, 2017, p54)

Arne Dietrich s'est tout particulièrement intéressé à la façon dont le cerveau réagit à de fortes exigences. Lors d'une conférence TED à Beyrouth (2011), il expose sa théorie de l'hypofrontalité transitoire (THT)²². Le neuroscientifique s'intéresse aux états de conscience modifiés. Il explique qu'il y a une hiérarchie dans le cerveau. Au dernier niveau nous retrouvons le tronc cérébral, chargé des tâches rudimentaires, comme la recherche de nourriture, l'instinct, les réflexes. Nous retrouvons ensuite le système limbique, un peu plus sophistiqué puisqu'il est chargé entre autres des processus d'apprentissage ou de mimétisme. En haut de la pyramide, nous retrouvons le cortex et plus spécifiquement le cortex préfrontal. C'est le siège des fonctions cognitives supérieures qui nous différencie des animaux et nous permet d'avoir recours au langage, à la raison ou encore à la mémoire de travail. Arne Dietrich relève que notre capacité à maintenir notre attention sur un stimulus biologiquement non pertinent est assez étonnant : “ I provide no biological value: no food, no sex, no money, no nothing. But

²² Conférence TEDxBeirut - Arne Dietrich - Surfing the Stream of Consciousness: Tales from the Hallucination Zone, visionnée le [12/03/2022] (32) [TEDxBeirut - Arne Dietrich - Surfing the Stream of Consciousness: Tales from the Hallucination Zone - YouTube](#)

you pay attention to me. Try to get a chimpanzee to sit through a five-hour Wagner opera.”²³

Nous pouvons effectuer ce qu’il appelle un voyage mental dans le temps. C’est-à-dire vivre dans le passé ou se projeter dans le futur, revenir dans le présent. Nous pouvons aussi faire la différence entre « moi » et les autres, car nous sommes dotés d’une conscience de soi. Arne Dietrich décrit les états modifiés de conscience qu’il nomme “ a mental singularity ”²⁴ comme des états où l’individu s’émancipe du tic-tac de l’horloge. Il n’existe que l’ici et maintenant, le sens du moi se désintègre. Par exemple lorsque nous rêvons, ou qu’un alpiniste, en altitude, ressent une étrange unité avec les montagnes qui l’entourent, avec la nature. Ou encore lors de la prise de certaines substances hallucinogènes qui peuvent procurer un sentiment exaltant de fusion avec les autres et où il n’y a plus ni avant ni après. Finalement, les états modifiés de conscience sont caractérisés par la soustraction des facultés mentales qui nous rendent si particuliers dans le règne animal. La théorie de l’hypofrontalité transitoire signifie que lorsque la tâche est exigeante ou que le cerveau s’estime agressé et a besoin de se concentrer sur l’essentiel, le cortex préfrontal, sommet de l’évolution humaine et siège des fonctions cognitives supérieures, est régulé à la baisse. Elle est dite « transitoire » car tous les états modifiés de conscience reviennent toujours à un état normal de conscience.

It is kind of like a sinking ship. As soon as the ship starts sinking, it needs to throw overboard ballast. And just like in an altered state of consciousness, the deeper and the deeper that you go, the more ballast you have to throw overboard²⁵.

²³ Notre traduction : Je n'apporte aucune valeur biologique : pas de nourriture, pas de sexe, pas d'argent, rien. Mais vous faites attention à moi. Essayez d'obtenir d'un chimpanzé qu'il reste assis pendant un opéra de Wagner de cinq heures.

²⁴ Notre traduction: singularités mentales

²⁵ Notre traduction : On pourrait comparer cela à un naufrage. Quand le navire menace de couler, on jette un maximum de choses par-dessus bord. En état modifié de conscience, c'est exactement la même chose : plus on s'enfonce, plus il est nécessaire de lâcher du lest.

Dans le cerveau, vous commencez par le sommet de la hiérarchie : le cortex frontal. Tous les états modifiés de conscience sont en fait des états inférieurs de conscience²⁶.

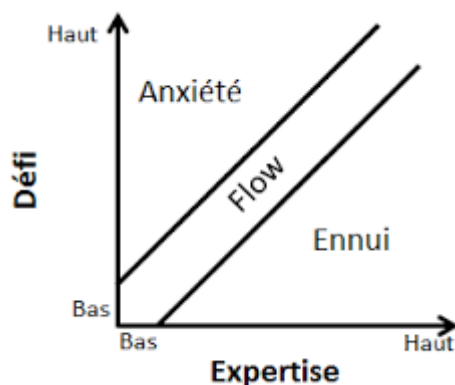
Dans le domaine de la course à pied, les dernières recherches de Dietrich (Dietrich & Audiffren, 2011) montrent qu'à partir de 30 min, le cerveau désactive certaines fonctions non essentielles à l'exécution de la tâche. Le flux sanguin est alors dirigé vers les zones indispensables au mouvement (par exemple : cortex moteur) aux dépens d'autres régions telles que le cortex préfrontal. L'objectif du cerveau est de gérer judicieusement les ressources énergétiques. Dans l'exemple de la course à pied, le cortex moteur se montre plus actif, le rythme cardiaque devient alors plus régulier, l'allure, la posture plus juste. La désactivation de certaines zones du cerveau en particulier le cortex préfrontal, présente aussi d'autres avantages. Dans cet état, l'individu ne dispose pas des ressources mentales suffisantes pour éprouver de l'inquiétude. Ainsi, il ne se laisse pas assaillir de pensées parasites, le vacarme mental étant l'ennemi du *flow*. (Csikszentmihalyi, Latter, Duranso, 2017, p54)

Cet état de fluidité apparaît lorsque les aptitudes de l'individu sont poussées à la limite dans des domaines où il possède compétences et expérience. Lorsque l'on débute une nouvelle activité ou que l'on trouve celle-ci encore trop difficile, nous engageons un effort cérébral bien supérieur que pour les activités pour lesquelles nous sommes bien entraînés. Il en est de même, lorsque nous sommes fatigués, nerveux ou lorsque l'on s'ennuie, le cerveau travaille moins efficacement. De nombreuses régions sont alors inutilement activées et l'effort cortical perd de sa précision (Goleman, 2014, 140). La maîtrise d'une activité, qu'elle soit physique ou mentale est ce qui permet à l'individu d'entrer dans l'état de *flow* car cela signifie « que le cerveau l'accomplit efficacement ». Dans son ouvrage l'intelligence émotionnelle, Daniel Goleman cite Csikszentmihalyi :

Les gens semblent se concentrer mieux lorsque la tâche est un peu plus exigeante que d'ordinaire et qu'ils sont capables de donner davantage d'eux-mêmes, Si c'est trop facile,

²⁶ Conférence TEDxBeirut - Arne Dietrich - Surfing the Stream of Consciousness: Tales from the Hallucination Zone, visionnée le [12/03/2022] (32) [TEDxBeirut - Arne Dietrich - Surfing the Stream of Consciousness: Tales from the Hallucination Zone - YouTube](#)

ils s'ennuient. Si c'est trop difficile, ils deviennent anxieux. La fluidité apparaît dans cette zone délicate délimitée par l'ennui et l'anxiété. (Goleman, 2014, 139)



Source : [m2016NO108.pdf \(hec.ca\)](#)

2.3. Apprentissage et *flow* : Un nouveau modèle pour l'éducation

Le *flow* a été étudié dans le domaine de l'éducation, et il se trouve que les « élèves qui étudient dans un état de fluidité réussissent mieux que les autres, et ce, quel que soit leur potentiel tel qu'il est mesuré par les tests d'évaluation ». (Goleman, 2014, 141)

Un étude a été menée auprès d'étudiants d'un lycée de Chicago spécialisé dans l'enseignement des matières scientifiques. Les élèves ayant obtenu les meilleurs résultats à un test de mathématiques éprouvaient le plaisir associé à l'état de *flow* près de 40% du temps. Ils étaient attirés par l'étude car celle-ci leur permettait d'atteindre l'état de *flow*.

Chez les étudiants ayant obtenu de moins bons résultats, le fait d'étudier ne procurait cet état que pendant 16% du temps; La tâche pouvait devenir source d'anxiété si elle était supérieure à leurs compétences. Ces derniers peuvent donc perdre le plaisir à l'étude et l'opportunité d'aiguiser leurs talents.

Selon Howard Gardner, le père de la théorie des intelligences multiples, l'utilisation de l'état de *flow* et des états positifs qu'il génère est le meilleur moyen d'éduquer les jeunes car cela revient à les motiver intérieurement et non par la menace ou la perspective d'une récompense. « Nous devrions utiliser les états positifs dans lesquels se trouvent les enfants pour les amener à étudier des domaines où ils peuvent cultiver leurs talents. » (Goleman, 2014, 143)

2.4. Le *flow* vs la méditation

Si la méditation a longtemps été associée à des croyances ésotériques, elle devient peu à peu un sujet scientifique sérieux et s'impose dans la littérature occidentale. Les discussions régulières entre le dalaï-lama et les scientifiques²⁷ et les recherches sur les moines bouddhistes ont participé à la transformation de la vision des occidentaux sur la méditation. Kabat-Zinn avait quant à lui, dès les années 70, importé la méditation aux Etats-Unis dans un cadre thérapeutique et sécularisé auprès de patients atteints de divers troubles (anxiété, stress, dépression). Jugée auparavant sectaire ou fantasque, la méditation est désormais intégrée dans la culture occidentale. Détachée de toutes croyances religieuses, elle fait l'objet de recherches dans le domaine de la neurologie, psychologie, psychologie sociale, etc. Les études liées au terme de “ Mindfulness ”²⁸ sont légion. Par ailleurs, nous la retrouvons désormais dans la littérature de vulgarisation, notamment sur les champs du bien-être, du développement personnel, du coaching, etc. Les programmes, les séminaires, les applications mobiles sur la pleine conscience se sont multipliés depuis plusieurs années. Brown et Ryan (2003) définissent la pleine conscience :

“The concept of mindfulness has roots in Buddhist and other contemplative traditions where conscious attention and awareness are actively cultivated. It is most commonly defined as the state of being attentive to and aware of what is taking place in the present. For example, Nyanaponika Thera (1972) called mindfulness “the clear and single-minded awareness of what actually happens to us and in us at the successive moments of perception” (p. 5). (Brown et Ryan, 2003, 822)²⁹

²⁷ 14e dalaï-lama, Daniel Goleman, *Quand l'esprit dialogue avec le corps*, Editeur Guy Tredaniel, 2007

²⁸ Traduite en français par « Pleine Conscience »

²⁹ Notre traduction : Le concept de pleine conscience trouve son origine dans les traditions bouddhistes et autres traditions contemplatives où l'attention consciente est activement cultivée. Il est le plus souvent défini comme l'état d'attention et de conscience de ce qui se passe dans le présent. Par exemple, Nyanaponika Thera (1972) a appelé la pleine conscience « la conscience claire et résolue de ce qui se passe réellement autour de nous et en nous aux moments successifs de la perception ».

Ainsi, il s'agit d'un état d'esprit réceptif où l'attention, informée par une conscience sensible de ce qui se passe en ce moment, observe clairement les événements internes (les expériences psychologiques et somatiques) et externes qui se produisent. Ce n'est pas une « conscience de soi » ni une conscience réflexive : « la personne n'ajoute pas une couche de réflexion, de jugement, d'appréciation ou de dépréciation sur son attention portée sur l'intérieur ou l'extérieur. » Il s'agit juste d'une attention sur ce qui se passe à l'intérieur et/ou à l'extérieur, sans évaluation de quelconque nature et sans pensées sur ce qui est perçu. « Méditer n'est pas réfléchir, mais sentir. »³⁰

La pleine conscience ne vient pas d'une disposition innée. Cela peut se développer notamment grâce à la pratique de la méditation³¹. Les méditations de pleine conscience sont toutes issues des pratiques bouddhistes. Cependant elles ne sont pas garanties par une éthique ou gage de moralité comme peut l'être le bouddhisme en raison du processus de sécularisation. « Il s'agit avant tout d'un exercice d'assouplissement ou de « musculation » de l'attention. »

D'après ce que nous avons exposé, le *flow* et la pleine conscience n'ont pas d'exigence morale mais sont des états d'esprit liés à l'attention. Cependant, ces états d'attention sont très différents. Ils n'adviennent pas au même moment et peuvent même être en conflit: le *flow* est un focus, une absorption totale dans une activité, la personne n'a alors plus conscience d'elle-même. La pleine conscience est une attention intérieure comme extérieure, sans forcément être connectée à une activité.³² En d'autres termes, la pleine conscience implique de cultiver un observateur de la conscience, en essayant de maintenir une conscience réfléchie de chaque moment. En revanche, le *flow* implique la perte de l'observateur intérieur dans un état de conscience altéré dans lequel l'état d'esprit est modifié.

³⁰ Viciss Hackso, *La pleine conscience et la compassion... néolibéralisation ou hack social ?*, consulté le [07/05/2022] [La pleine conscience et la compassion... néolibéralisation ou hack social ? \(hacking-social.com\)](https://hacking-social.com)

³¹ Elle peut aussi être pratiquée via d'autres activités notamment le sport.

³² Viciss Hackso, *La pleine conscience est-elle en lien avec la créativité, l'autodétermination, le flow ?*, 2020, consulté le [09/04/2022] [La pleine conscience est-elle en lien avec la créativité, l'autodétermination, le flow ? - Hacking social \(hacking-social.com\)](https://hacking-social.com)

Dans une étude³³, les personnes entraînées à pleine conscience voyaient leurs capacités d'absorption diminuées lors de l'activité. Selon les chercheurs, le résultat était logiquement attendu car selon la célèbre métaphore de William James (1890) du « courant de conscience », la pleine conscience implique de se tenir sur la rive du cours d'eau sans y tomber. En revanche, le flux implique de sauter dans le courant et de s'attaquer à une tâche difficile.

Il semble logique que l'on ne puisse pas à la fois se tenir sur les rives d'un cours d'eau [la pleine conscience, observer avec distance l'expérience] et être emporté par le même courant [le *flow*, être totalement dans l'expérience]³⁴.

De plus, nous l'avons évoqué précédemment, le *flow* requiert une certaine automatisation des processus mentaux liée aux compétences de l'individu. Si nous reprenons l'exemple d'un enfant qui apprend à écrire, ses gestes deviendront parfaitement efficaces lorsqu'il n'aura justement plus à y penser. En état de *flow*, l'individu se met d'une certaine manière en pilote automatique : Il abandonne le contrôle par la conscience et laisse le subconscient prendre les rênes de l'activité en cours, d'où le sentiment de ne plus exister en tant qu'individus. Les chercheurs ont qualifié ce processus de « hypo-égoïque »³⁵. Or, un des objectifs de la pleine conscience est de mettre fin à certains processus automatiques nocifs pour l'individu, comme par exemple le fait de se mettre en colère dès la moindre contrariété. Mais lorsque cela concerne des processus efficaces et vertueux notamment lorsqu'ils découlent de compétences acquises, les mettre à distance en y intégrant de la conscience ne permettra pas à l'individu d'entrer en état de *flow*.

³³ Kennon M. Sheldon, Mike Prentice, and Marc Halusic, *The Experiential Incompatibility of Mindfulness and Flow Absorption*, 2015, consulté le [09/04/2022] [SPP555028 276..283 \(researchgate.net\)](https://researchgate.net/publication/315550282_The_Experiential_Incompatibility_of_Mindfulness_and_Flow_Absorption)

³⁴ Viciss Hackso, *La pleine conscience est-elle en lien avec la créativité, l'autodétermination, le flow ?*, 2020, consulté le [09/04/2022] [La pleine conscience est-elle en lien avec la créativité, l'autodétermination, le flow ? - Hacking social \(hacking-social.com\)](https://hacking-social.com/la-pleine-conscience-est-elle-en-lien-avec-la-creativite-l-autodetermination-le-flow/)

³⁵ Viciss Hackso, *La pleine conscience est-elle en lien avec la créativité, l'autodétermination, le flow ?*, 2020, consulté le [09/04/2022] [La pleine conscience est-elle en lien avec la créativité, l'autodétermination, le flow ? - Hacking social \(hacking-social.com\)](https://hacking-social.com/la-pleine-conscience-est-elle-en-lien-avec-la-creativite-l-autodetermination-le-flow/)

En revanche, s'ils ne sont pas superposables, l'entraînement à la pleine conscience, en balayant le vagabondage mental, pourrait aider les individus à entrer en état de *flow*. Le vagabondage mental est un état où l'individu, perdu dans ses pensées, est déconnecté de l'instant présent. C'est ce que l'on peut ressentir lorsque nous lisons un livre et qu'on se rend compte que l'on a sauté plusieurs pages sans en avoir saisi le contenu car nous étions perdus dans notre rêverie. Notons que s'il est incompatible avec l'état de fluidité et la pleine conscience, ce vagabondage mental est un état propice à l'imagination et à la réflexion, il peut donc être bénéfique, notamment de la phase d'incubation précédant l'émergence des idées.

Il reste encore beaucoup à explorer sur la relation entre le *flow* et la pleine conscience et les études n'en sont qu'à leur balbutiements³⁶. Ils semblent cependant interagir et la pleine conscience en amont et en aval pourrait permettre de poser un cadre avant de rentrer en état de *flow* :

Dans une perspective d'autorégulation, une séquence optimale pourrait d'abord impliquer d'examiner attentivement la situation et ses réactions (pleine conscience) afin de décider quoi faire, puis de passer dans un état de *flow* en fonction de ses actions sélectionnées, puis de passer dans un état de pleine conscience afin d'observer les résultats de ces actions, puis d'entrer dans un autre état de *flow* afin d'accomplir au mieux les actions suivantes, et ainsi de suite.³⁷

Un projet expérimental³⁸ a d'ailleurs pour objectif de prouver que certaines techniques de méditation permettent une bonne préparation physique et mentale avant un exercice d'interprétation permettant d'améliorer sa qualité. Les sujets de cette étude seront des étudiants et des professionnels de l'interprétation. Le *flow* apparaîtra peut-être dans cette recherche.

³⁶Kennon M. Sheldon , Mike Prentice, and Marc Halusic, *The Experiential Incompatibility of Mindfulness and Flow Absorption*, 2015, consulté le [09/04/2022] [SPP555028 276..283 \(researchgate.net\)](https://www.researchgate.net/publication/3276555028)

³⁷ Viciss Hackso, *La pleine conscience est-elle en lien avec la créativité, l'autodétermination, le flow ?*, 2020, consulté le [09/04/2022] [La pleine conscience est-elle en lien avec la créativité, l'autodétermination, le flow ? - Hacking social \(hacking-social.com\)](https://hacking-social.com/)

³⁸Juan Adroher lluch, *La préparation à l'Interprétation: Pratiques de méditation comme outils de l'interprète*, Thèses en préparation, Recherches sur les Suds et les Orient (laboratoire) depuis le 01-09-2017.

Nous avons exposé dans cette première partie les différentes dimensions du *flow*, ses conditions d'apparitions ainsi que ses caractéristiques. Nous avons vu que comme les autres états modifiés de conscience qui plongent les individus dans l'ici et maintenant, il ne dépend pas de fonctions cognitives supérieures, mais que la zone de fluidité et de performance optimale est une sorte d'oasis d'efficacité corticale, avec une dépense minimale d'énergie mentale qui permet à l'individu d'augmenter son habilité. Le *flow* peut se manifester dans le domaine du sport et toute autre activité qui exige des individus un certain nombre de compétences. Nous essayerons maintenant de mettre en parallèle toutes ces dimensions avec les exigences du métier d'interprète FR-LSF.

II. Interprète Français- LSF : Contour d'une profession

La langue des signes française est reconnue comme une langue à part entière depuis la loi du 11 février 2005. Il y a environ 500 interprètes FR- LSF aujourd'hui en activité sur le territoire français, ce qui est loin de couvrir les besoins³⁹. Dans cette partie il convient d'énoncer les tenants et les aboutissants du métier d'interprète, pour ensuite mieux comprendre la relation que celui-ci peut entretenir avec l'expérience du *flow*.

1. Spécificités du métier

L'interprète intervient dans des situations de liaisons, de conférences ou encore de réunions. Si le métier a longtemps été pratiqué par des bénévoles, cela posait quelques problèmes déontologiques et le métier a évolué vers plus de professionnalisation. Longtemps méprisée et dévalorisée, la langue des signes a connu une histoire mouvementée dont il est important d'avoir conscience pour saisir les spécificités du métier d'interprète.

1.1. Définition

L'interprétation est l'art de véhiculer toute la complexité d'un discours sans jamais le déformer ou en amoindrir le sens. Lors d'une conversation entre deux personnes qui ne peuvent pas se comprendre, la mission de l'interprète est de traduire fidèlement, avec la plus grande précision, les propos recueillis. Cette mission consiste aussi à obtenir la confiance des participants qui se livrent au travers d'opinions et de sentiments qui leur sont propres. La responsabilité de l'interprète l'oblige à démontrer sa compétence en faisant preuve de la plus grande neutralité et de la plus grande discrétion. Il se doit d'être parfaitement honnête et intègre dans son intervention. (Bernard, Encrevé, Jeggli, 2007, 34)

³⁹Site CIDJI, consulté le [26/04/2022] [Interprète en LSF : métier, études, diplômes, salaire, formation | CIDJ](#)

Dans l'ouvrage *Interprétation en langue des signes*, les auteurs Bernard, Encrevé, Jeggli, comparent l'interprète à un pont qui permettrait de mettre en relation deux personnes qui seraient dans l'incapacité de communiquer entre elles car elles ne partagent pas la même langue. Si l'on considère qu'un fleuve est l'obstacle qui sépare deux rives, le pont est l'élément qui les relie et permet entre elles la circulation. Il en va de même avec les barrières des langues¹. L'interprète est « l'élément » qui permet la communication de deux, voire plusieurs communautés en fonction des langues qu'il pratique. (Bernard, Encrevé, Jeggli, 2007, 68)

Son rôle est d'interpréter avec fidélité et neutralité les propos des interlocuteurs. Il ne peut intervenir que lorsqu'il estime cela nécessaire pour faire correctement son travail (faire répéter lorsqu'il n'a pas compris ou à cause de soucis d'ordre technique). Il n'est en aucun cas un accompagnateur, éducateur, soignant. Pour compléter cette définition l'Association Française des Interprètes et traducteurs en Langue des Signes (AFILS), rappelle que « l'interprète est un professionnel des langues. Il permet à deux communautés linguistiques de pouvoir communiquer, chacune dans sa propre langue et en respectant les codes de sa propre culture »⁴⁰. Il établit donc un pont entre deux mondes. Maîtrisant parfaitement ses langues de travail et doté d'une bonne connaissance des spécificités culturelles en lien avec celles-ci, il est à la fois bilingue et biculturel. Le métier d'interprète peut être confondu avec celui de traducteur. Bien qu'ils relèvent du même domaine, ils sont pourtant différents. L'AFILS rappelle que :

L'interprétation consiste à transposer oralement un discours d'une langue à l'autre et vice-versa ; tandis que dans la traduction cette transposition se passe entre deux documents écrits (ou vidéo pour le cas de la langue des signes).

L'interprétation n'est pas un acte inné. C'est pourquoi l'apprentissage est indispensable à l'exercice du métier. Pour valider ses compétences linguistiques, sa capacité à transmettre le sens d'un discours ou encore sa bonne application des règles déontologiques et éthiques de la profession, l'interprète doit suivre un parcours

⁴⁰ Site de l'AFILS, Qu'est-ce qu'un interprète ? consulté le [12/03/2022] [AFILS : Association française des interprètes et traducteurs en langue des signes](#)

universitaire. Une fois les mécanismes d'interprétation acquis et sanctionnés par un diplôme (MASTER : BAC+5), les interprètes sont confrontés à la pratique du métier.

L'interprète est amené à intervenir dans une multitude de situations, dans différents contextes : administration, milieu judiciaire, médical, formation, conférence, domaine technique, événements publics, etc., et traduire tous types de discours de tous niveaux. Par conséquent, en plus de bénéficier d'une solide culture générale l'interprète se doit de parfaire ses connaissances et continuer de se former tout au long de sa carrière. Il doit être ouvert à tout nouvel apprentissage dans tous les domaines, y compris ceux pour lesquels il n'éprouve aucune appétence.

Contrairement aux interprètes de langues vocales qui travaillent essentiellement vers leur langue maternelle, les interprètes FR-LSF travaillent aussi bien vers le français que vers la langue des signes. Au quotidien, ils sont amenés à intervenir dans plusieurs types de situations d'interprétations. On distingue généralement l'interprétation de conférence, de réunion, de liaison et la visio-interprétation.

Encrevé, Bernard et Jeggli expliquent que *l'interprétation de conférence* ne se rapporte pas uniquement à la situation de conférence mais aussi à une compétence liée à cette situation. Dans ce contexte, les interprètes ne peuvent interrompre l'orateur et se doivent de posséder de solides connaissances dans le domaine. Ainsi, le terme « interprétation de conférence » est aussi utilisé pour l'interprétation en cour d'assises ou encore en formation de niveau supérieur.

L'interprétation de réunion peut être très diverse. Plus ou moins techniques, elles peuvent se dérouler au sein d'entreprises, d'associations, d'établissements spécialisés, etc. Le nombre de participants est très variable, de trois à plus de cinquante personnes. C'est dans cette configuration que les participants sont le plus susceptibles de s'exprimer tous en même temps, ce qui ne facilite pas le travail de l'interprète qui devra intégrer cette donnée dans son pilotage.

L'interprétation de liaison concerne l'interprétation d'un entretien entre deux personnes. Les formes et les contextes sont extrêmement variables, de l'entretien téléphonique ou en visio-conférence avec un service administratif ou social, au rendez-vous à l'hôpital, à la banque, en milieu scolaire, judiciaire ou encore lors d'un congrès ou salon, etc. Contrairement à l'interprétation de conférence, l'interprète peut plus

facilement interrompre les interlocuteurs. Bien que l'exercice soit le même, ces situations peuvent comporter de forts enjeux personnels et les erreurs commises ont souvent bien plus de conséquences pour les usagers lorsqu'il s'agit par exemple d'un médecin expliquant la posologie d'un médicament. Les émotions des interprètes sont aussi davantage mises à l'épreuve.

Enfin, *la visio-interprétation* désigne toute situation d'interprétation à distance, où l'utilisateur sourd et l'utilisateur entendant communiquent par le biais d'un interprète qui opère depuis une plateforme. Dans la plupart des cas, sourd et entendant sont à distance, comme c'est le cas par exemple pour les appels téléphoniques. Cependant, certains services administratifs comme la CAF ont déployé un dispositif, qui permet à l'utilisateur sourd de se rendre sur place et de communiquer avec un conseiller par l'intermédiaire de l'interprète qui apparaît sur l'écran du dispositif. (Bernard, Encrevé, Jeggli, 2007, 119)

Bien que ce ne soit pas son cœur de métier, l'interprète peut aussi être amené à faire des traductions écrites. Notamment pour rédiger des lettres de motivation, des courriers etc.

Les interprètes traduisent le sens vers la langue des signes française ou vers le français en conservant toutes les nuances et la richesse du discours. Une bonne maîtrise des langues de travail et une bonne connaissance des techniques d'interprétation sont donc indispensables pour assurer une prestation de qualité. Mais cela ne suffit pas, il est également important pour les interprètes de connaître l'histoire de la langue des signes et des sourds.

1.2. Historique

Avant le XVIII^e siècle les situations d'interprétations sont peu relatées et effectuées par des proches des personnes sourdes comme celle de la rencontre entre le roi d'Espagne et d'un artiste sourd chargé de la décoration du palais royal, en 1568. (Bernard, Encrevé, Jeggli, 2007, 13). Vers 1760, l'Abbé de l'Epée, figure emblématique de l'histoire des Sourds, s'intéresse à leur mode de communication. Lui-même entendant, il va réunir les sourds et les instruire gratuitement en utilisant sa méthode des « signes méthodiques ». Ce n'était de la LSF mais cela respectait la tendance naturelle des sourds à s'exprimer gestuellement. C'est important de le préciser car comme le rappelle Yann Cantin :

Ce n'est pas l'abbé de l'Epée qui l'a inventée (la LSF) ! Cette erreur historique a été maintes fois reprise par de nombreux auteurs et souvent dite dans des articles de recherches, de presse etc... C'est toujours repris de nos jours.⁴¹

En revanche, il a beaucoup influencé son époque en exposant publiquement sa méthode et en organisant des visites au sein de son école. A sa mort, le gouvernement prend en charge l'institution. Des professeurs sourds y enseignent directement en langue des signes, permettant ainsi à de nombreux sourds de bénéficier d'une instruction. La France est la première nation à bénéficier d'un enseignement de ce type⁴². De plus, le Code Napoléon paru en 1804 octroie de nouveaux droits aux sourds. Ils sont désormais autorisés à se marier. Les besoins en interprétation, notamment en milieux juridiques sont alors plus nombreux mais sont majoritairement assurés par des bénévoles. Parallèlement, les sourds s'investissent davantage dans la défense de leurs langues et de leurs droits.

Toutefois, le congrès de Milan, tenu en 1880 va venir contrarier l'évolution de la langue et celle de l'interprétation : Le Congrès de Milan rassemble éducateurs et directeurs des établissements des enfants sourds. L'objectif de cette rencontre est d'ouvrir de nouvelles perspectives éducatives. Les congressistes affirment la supériorité de l'oralisme qui doit être préférée à la méthode gestuelle qui se développe depuis l'Abbé

⁴¹Yann Cantin, *De l'origine du noétomalalien français (ou de la LSF)*, 2021, consulté le [12/04/2022], [De l'origine du noétomalalien français \(ou de la LSF\) – La Noétomalalie Historique \(hypotheses.org\)](#)

⁴² Emission de l'œil et la main, *Histoire des Sourds et Education des Sourds-Muets*, visionnée le [13/04/2022] (25) [Histoire des Sourds et Education des Sourds - Muets By Tv L'Oeil et la Main - YouTube](#)

de l'épée, notamment pour des motifs religieux : « Le congrès déclare que la méthode orale doit être préférée à celle de la mimique pour l'éducation et l'instruction des Sourds-Muets. »⁴³

Les conséquences du congrès sont considérables : Yann Cantin explique que les établissements qui enseignaient en langue des signes risquent de perdre leurs financements de la part des conseils généraux. Face à la pression financière, des enseignants sourds sont ainsi mis à la porte mais les résistances sont toujours présentes. Les signes n'ont pas totalement disparu des salles de classe. Par crainte de perdre un financement, se met en place dans certains établissements, un système de répression. L'historien ajoute que la langue des signes n'a pas été interdite mais plutôt bannie dans le sens où aucun texte n'atteste d'une interdiction sociale ou culturelle. « C'est seulement avec la loi Fabius de 1991 que la mention de la LSF est enfin présente dans un texte de loi ! »⁴⁴

La langue des signes ne disparaît pas, les sourds continuent de la pratiquer lors de banquets, de rencontres sportives, de conférences, etc. Mais pendant plus d'un siècle elle sera largement dévalorisée. Il faudra attendre les années 1970 pour que le *Réveil Sourd* apporte une évolution majeure dans la reconnaissance de la langue et dans la professionnalisation des interprètes.

Les sourds vont prendre conscience que la langue des signes est une langue à part entière. A l'occasion d'un congrès organisé aux Etats-Unis, ils réalisent le décalage avec les sourds américains. Aux Etats-Unis, l'instruction en langue des signes et le métier d'interprète ont pu se développer sans entrave. Cette rencontre a été un véritable déclic pour les sourds français. C'est ainsi que *l'International Visual Theatre* (IVT), centre de théâtre mais aussi un lieu de rencontre et d'enseignement de la LSF, et l'association 2LPE (deux langues pour une éducation) qui promeut le droit à l'éducation bilingue vont voir le jour. Par ailleurs, on assiste à l'émergence de travaux du linguiste Cuxac ou du sociologue Mottez qui œuvrent pour la réhabilitation de la langue des signes et la reconnaissance de la culture sourde.

⁴³ Emission de l'œil et la main, *Histoire des Sourds et Education des Sourds-Muets*, visionnée le [13/04/2022] (25) [Histoire des Sourds et Education des Sourds - Muets By Tv L'Oeil et la Main - YouTube](#)

⁴⁴ Yann, Cantin, *La LSF a-t-elle été interdite ? Analyse d'un mythe*, 2021, consulté le [01/03/2022] [La LSF a-t-elle été interdite ? Analyse d'un mythe. – La Noétomalalie Historique \(hypotheses.org\)](#)

Du côté des interprètes, ils entament une réflexion sur leur métier : l'interprétation, qu'ils pratiquent bénévolement, est une vraie profession. D'ailleurs, c'est en 1978 que les interprètes créent l'Association Nationale Française des Interprètes pour Déficiants Auditifs (ANFIDA), l'objectif étant notamment de regrouper les interprètes et de garantir les qualités professionnelles dans tous les domaines.

Médiatisé notamment grâce au journal traduit télévisé et reconnu par certains organismes publics, tels que les tribunaux, les hôpitaux, les services administratifs. La profession commence à être connue du grand public. (Bernard, Encrevé, Jeggli, 2007, 31) Les besoins se multiplient et la nécessité d'ouvrir des formations pour interprètes s'impose progressivement. Une première formation est mise en place, donnant lieu au premier certificat d'interprète. Elle est remplacée en 1983, par une formation universitaire de deux ans après le bac. Elle est abandonnée deux ans plus tard mais en 1987 se tient à Albi le « Ier Symposium européen des interprètes pour déficients auditifs ». L'intervention d'Arlette Morel, responsable sourde du Centre de promotion sociale des adultes sourds (CPSAS), marque les esprits⁴⁵. Elle met en exergue le manque de déontologie des interprètes dans l'exercice de leur métier. Son discours porte la marque d'une réelle réflexion sur la profession de la part des sourds et des interprètes. Faire appel à des bénévoles, amis ou membres de la famille n'est plus acceptable et amorcer une véritable professionnalisation du métier devient plus pressant.

C'est à cette époque que l'Association des interprètes change de nom et devient l'Association nationale des interprètes en langue des signes (ANILS). « Déficiants Auditifs » est remplacé par « Langue des Signes ». C'est un tournant pour la profession. Désormais les interprètes revendiquent leur travail de traduction et se détachent de cette image d'aide sociale. L'association va d'ailleurs joindre à ses statuts un Code éthique inspiré de celui de leurs collègues en langues vocales. Elle devient ensuite l'ANPILS (Association nationale pour l'interprétation en langue des signes), puis adopte son nom actuel l'Association française des interprètes en langue des signes (AFILS). (Bernard, Encrevé, Jeggli, 2007, 32)

⁴⁵Stéphan Barrère, *Discours d'Arlette Morel (1987)*, 2011, consulté le [03/05/2022], [Le discours d'Arlette Morel \(1987\) – des signes et des mots \(interpretelsf.blog\)](http://interpretelsf.blog)

En 1988, l'Association Sourds Entendants Recherche Action Communication (SERAC) ouvre une formation d'interprètes de quinze mois. Quelques années plus tard, l'AFILS crée la « Carte Professionnelle », qui reconnaît les compétences des interprètes travaillant sur le terrain depuis plusieurs années même sans diplôme⁴⁶. Cette étape fait évoluer l'association vers une plus grande professionnalisation. Petit à petit d'autres formations vont voir le jour, jusqu'à évoluer à un niveau universitaire. Depuis 2007, il existe 5 formations en France délivrant le diplôme d'interprète, à Paris, Toulouse, Lille et Rouen.

Avec la professionnalisation du métier, rendue possible grâce à la création de l'AFILS et à l'organisation de formations, le profil des interprètes a évolué. Si les interprètes étaient autrefois des personnes côtoyant les sourds dans un contexte familial ou dans le monde du travail, de plus en plus de personnes sans lien direct avec la surdité, investissent le métier. L'histoire de la communauté sourde et l'émergence du métier d'interprète sont étroitement liées. La professionnalisation du métier naît dans un contexte où les pratiques des uns ne correspondent pas aux attentes des autres. Ce malaise est mis en lumière lors du discours d'Arlette Morel, qui déplore un manque de neutralité de la part des interprètes. Désormais, il ne s'agit plus de faire appel à des bénévoles, amis ou membres de la famille et les sourds exigent un accès impartial et objectif à l'information dans tous les domaines et un comportement plus professionnel de la part des interprètes. Ces derniers souhaitent de leur côté établir un cadre pour exercer leur pratique et se protéger des dérives de l'amateurisme. Ils peuvent désormais faire valoir leur compétences grâce à un diplôme universitaire. De plus, la mise en place d'un code éthique et déontologique est la garantie d'un travail professionnel.

⁴⁶ Site de l'AFILS, *Histoire de l'AFILS*, consulté le [12/03/2022], AFILS : Association française des interprètes et traducteurs en langue des signes

1.3. Code déontologique

La déontologie est désormais essentielle pour les interprètes et le bon exercice de leur métier. Voici la définition de la déontologie selon le CNRTL : « Ensemble des règles morales qui régissent l'exercice d'une profession ou les rapports sociaux de ses membres. *Code de déontologie*. »⁴⁷ Élaborée en 1988 sur le modèle de celui des interprètes en langues vocales de l'Association Internationale des Interprètes de Conférence (AIIC), elle prend la forme d'un code éthique qui répertorie « un ensemble de règles de déontologie et de conduite professionnelle »⁴⁸. Nous retrouvons d'une part le code de déontologie et d'autre part le code de conduite professionnelle.

Les trois règles qui composent le code déontologiques sont :

Le secret professionnel

L'interprète intervient dans tous types de situations, parfois très intimes : rendez-vous médicaux, entretiens d'embauche, réunions de service, procès au tribunal... Afin que les usagers puissent s'exprimer librement, ces derniers doivent avoir la certitude que l'interprète ne divulguera pas d'informations confidentielles. Cette confiance est essentielle pour le bon exercice du métier. Le secret concerne non seulement les informations traduites mais également le contexte de l'intervention. Notons que le secret peut être partagé entre interprètes pour garantir la continuité si un collègue prend le relais lors d'une prochaine prestation. Il peut également être levé dans le cas où la loi impose ou autorise la révélation du secret dans le cadre de violences notamment. (Bernard, Encrevé, Jeggli, 2007, 40)

⁴⁷ Site du CNRTL, consulté le [12/03/2022] [DÉONTOLOGIE : Définition de DÉONTOLOGIE \(cnrtl.fr\)](https://www.cnrtl.fr/lexique/deontologie)

⁴⁸ Site de l'AFILS, *Histoire de l'AFILS*, consulté le [12/03/2022], [AFILS : Association française des interprètes et traducteurs en langue des signes](https://www.afils.org/)

La fidélité

La fidélité signifie que « l'interprète est tenu de restituer le message le plus fidèlement possible dans ce qu'il estime être l'intention du locuteur original » (article 2). Il ne doit rien omettre et ne rien ajouter au discours original. La fidélité consiste à interpréter dans une autre langue le « vouloir dire », l'intention du locuteur. C'est-à-dire que l'interprète se place au niveau du sens ou non du mot. « Souvent, pour être fidèle au sens, il faut être infidèle aux mots. » (Bernard, Encrevé, Jeggli, 2007, 55) L'interprète retranscrit une pensée, une attitude, une émotion. Si le locuteur est en colère ou éprouve de la tristesse, cela doit se sentir dans la traduction pour pouvoir être perçu par son interlocuteur. Il s'agit de respecter autant la forme que le fond du message.

La neutralité

Rappelons la définition fournie par le Code de déontologie des interprètes en langue des signes française / français : « Article 3. - Neutralité : « L'interprète ne peut intervenir dans les échanges et ne peut être pris à partie dans la discussion. Ses opinions ne doivent pas transparaître dans son interprétation. » (Bernard, Encrevé, Jeggli, 2007, 46).

À aucun moment, l'interprète ne doit s'adonner à des commentaires qui laisseraient transparaître son opinion. Il en est de même pour les mimiques faciales. Cependant, il convient de distinguer neutralité objective, qui définit la volonté de l'interprète de ne pas modifier un discours ou intervenir dans la situation, de la neutralité subjective qui prend en compte le fait qu'il y a autant d'interprétations possibles que d'interprètes. En effet, celui-ci est humain, avec un vécu personnel, une perception, une compréhension du monde qui lui sont propres, et qui viennent agir comme un filtre sur son interprétation.

Afin d'être le plus proche de ce concept de neutralité, l'interprète utilise la première personne du singulier. Si la personne dit « Je suis (...) », l'interprète traduit « Je suis (...) ». S'il traduit par la 3^{ème} personne « Il dit (...) », les interlocuteurs peuvent être tentés de s'adresser directement à l'interprète « Dites-lui (...) ». Ce qui peut mener à une situation où l'interprète occupe une place qu'il ne devrait pas. En effet, sa présence doit uniquement favoriser les échanges entre sourds et entendants et il doit s'effacer en tant

qu'individu⁴⁹. Il endosse un rôle et porte les idées de quelqu'un d'autre. Cependant, l'interprète peut tout à fait intervenir sur la forme si celle-ci entrave le bon déroulé de l'interprétation. Il peut par exemple demander de répéter, de parler plus fort ou de signer moins vite. (Bernard, Encrevé, Jeggli, 2007, 47). L'interprète doit aussi faire preuve de transparence. Cela ne signifie pas qu'il devient transparent, mais qu'il ne doit pas être opaque sur les apartés par exemple, dont il doit en informer la nature. Ce code déontologique est complété par un code de conduite professionnel. Le site internet de l'AFILS présente les différents articles qui les composent. Nous pouvons retrouver entre autres :⁵⁰

- L'interprète s'interdit d'accepter un engagement pour lequel il n'est pas qualifié, L'interprète s'engage, dans la mesure du possible, à se former dans le but de répondre aux besoins des usagers.
- L'interprète doit avoir une présentation appropriée à la situation d'interprétation. Pour le bon déroulement de l'interprétation, il doit veiller à ce que certaines conditions matérielles soient respectées (lumière, placement...)

Nous pouvons dire que la déontologie qui constitue l'ensemble des règles et devoirs qui s'imposent aux professionnels constitue le fondement de la confiance des usagers envers l'interprète.

⁴⁹ Coline Vieille-Marchiset, *L'emploi de la première personne dans la situation de communication en interprétation*, Définir les règles du -je-, Sciences de l'Homme et Société, 2019, consulté de [03/04/2022], [L'emploi de la première personne dans la situation de communication en interprétation. Définir les règles du -je- \(cnrs.fr\)](#)

⁵⁰ Site de l'AFILS, *Histoire de l'AFILS*, consulté le [12/03/2022], [AFILS : Association française des interprètes et traducteurs en langue des signes](#)

1.4. Particularités de la langue des signes du point de vue de la linguistique

Jusqu'à présent considérées comme du mime ou de la pantomime, les langues des signes ont été reconnues tardivement comme langues à part entière. Cependant la recherche dans ce domaine a considérablement progressé, notamment grâce aux travaux de Stokoe (1960) sur l'American Sign Language (ASL). En France, à partir des années 90, les travaux de C. Cuxac, ont permis de reconsidérer la prise en compte de la modalité dans la construction du dire.⁵¹ En effet, les formes linguistiques et les mécanismes langagiers diffèrent selon les canaux de réception et d'émission.⁵²

Toutefois, certains linguistes peinent encore aujourd'hui à considérer les langues des signes comme des langues au même titre que les langues vocales⁵³. Pourtant, si elles diffèrent des langues vocales par leur modalité visuo-gestuelle, elles sont dotées d'un lexique, d'une grammaire, d'une syntaxe qui leur confèrent la même efficacité communicative. Selon les premières descriptions de Stokoe, les signes sont formés par un ensemble de paramètres⁵⁴ exécutés simultanément. Si Stokoe en retenait trois, Agnès Millet, dans son article, *La langue des signes française (LSF) : une langue iconique et spatiale méconnue*, en retient quatre :

- la configuration (ou forme des mains)
- l'emplacement (ou le lieu où le signe va être exécuté dans sa forme de citation)
- l'orientation (ou orientation des paumes de la main par rapport au signeur)
- le mouvement dont les caractéristiques sont diverses : forme de la trajectoire, intensité, etc.

⁵¹ Stéphanie Jacob, *Les structures de grande iconicité comme miroir du développement des capacités narratives*, 2012, consulté le [05/04/2022] [document \(archives-ouvertes.fr\)](http://document.archives-ouvertes.fr)

⁵² Visio/gestuel pour les langue des signes et audio/phonatoire pour les langues vocales.

⁵³ Nicolas Tournadre, Mélanie Hamm, *Une approche typologique de la langue des signes française*, 2018, consulté le [05/04/2022] [Une approche typologique de la langue des signes française \(openedition.org\)](http://Une%20approche%20typologique%20de%20la%20langue%20des%20signes%20fran%CC%81aise%20(openedition.org))

⁵⁴ Eléments non significatifs entrant dans la composition d'un signe.

Il convient désormais de rappeler les caractéristiques fondamentales de la langue des signes selon le modèle théorique de C. Cuxac à travers un certain nombre de concepts exposés dans un tableau synthétique⁵⁵.

Iconicité d'image	L'existence d'un lien de ressemblance direct, plus ou moins étroit, entre le référent, et le signe qui s'y rapporte (Cuxac, 1993).
Processus d'iconicisation	Le processus par lequel le locuteur va rendre iconique l'expérience. Ce processus tend à rendre compte d'une expérience vécue ou imaginée.
Intention sémiotique	Le fait de construire du sens pour et avec autrui.
Visée illustrative	Le signeur fait une reconstitution de l'expérience. On est alors dans le domaine du « comme ça ». Cette visée qui tend à iconiciser en reduplicant l'expérience est caractéristique de la grande iconicité. Elle met en œuvre des mécanismes cognitifs qui sélectionnent dans l'expérience ce qui peut ou doit être iconisé et qui le restituent dans la langue, sous forme d'énoncés.

⁵⁵ Marie-Anne Sallandre , *Linguistique descriptive de la LSF: Sensibilisation au modèle théorique de C. Cuxac*, 2005, consulté le [26/03/2022] [Microsoft PowerPoint - Cours de linguistique de la LSF_IRIS.ppt \(free.fr\)](#)

Proformes	Le paramètre manuel « configuration » dans les structures de grande iconicité. Le proforme est une forme générique (ex : forme plate), mais en contexte, il vise à spécifier une forme particulière, « cette forme-là ».
Espace de signation	Les signes sont réalisés dans un espace de signation situé devant le signeur.
Grande iconicité	La dimension du « comme ça » est conservée. La grande iconicité est constituée de plusieurs types de transferts.
Transferts	Ensemble des structures de grande iconicité (SGI). Ce sont des opérations cognitives dont le but est de spécifier (décrire, représenter, figurer) la forme. Faire un transfert c'est dupliquer une expérience réelle ou imaginaire et tenter de la reproduire dans l'espace de signation.
Transferts de taille et/ou de forme (TF)	Permettent de représenter la taille et/ou la forme, partielle ou globale, de lieux, d'objets, ou encore de personnages ; Ils n'impliquent ni procès ni actant.
Transferts situationnels (TS)	Représentent une « scène comme vue de loin » et implique actant(s) et procès.

Transferts personnels (TP)	Reproduisent, en mettant en jeu tout le corps du locuteur, une ou plusieurs actions effectuées ou subies par un actant du procès de l'énoncé. Le narrateur « devient », pour ainsi dire, la personne (ou l'animal) dont il parle.
Double transfert	Les doubles transferts peuvent impliquer à la fois un transfert de personne et de situation.
Signes standard	Signes dont la forme relève de l'étymologie et dont le lien de ressemblance entre le référent et le signe qui s'y rapporte, l'iconicité, n'est pas toujours évident.
Dactylologie	Représentation de l'alphabet en langue des signes.

D'après les travaux de Cuxac, les locuteurs de langues des signes naviguent constamment entre deux manières de dire en LSF : Dire en montrant, notamment en utilisant les SGI (structures de grande iconicité), et dire sans montrer grâce au lexique standard, aux pointages ou à la dactylologie. « Ces deux manières de dire sont visibles grâce aux deux visées : illustrative et non illustrative. »⁵⁶

⁵⁶Marie-Anne Sallandre , *Linguistique descriptive de la LSF: Sensibilisation au modèle théorique de C. Cuxac*, 2005, consulté le [26/03/2022] [Microsoft PowerPoint - Cours de linguistique de la LSF_IRIS.ppt \(free.fr\)](#)

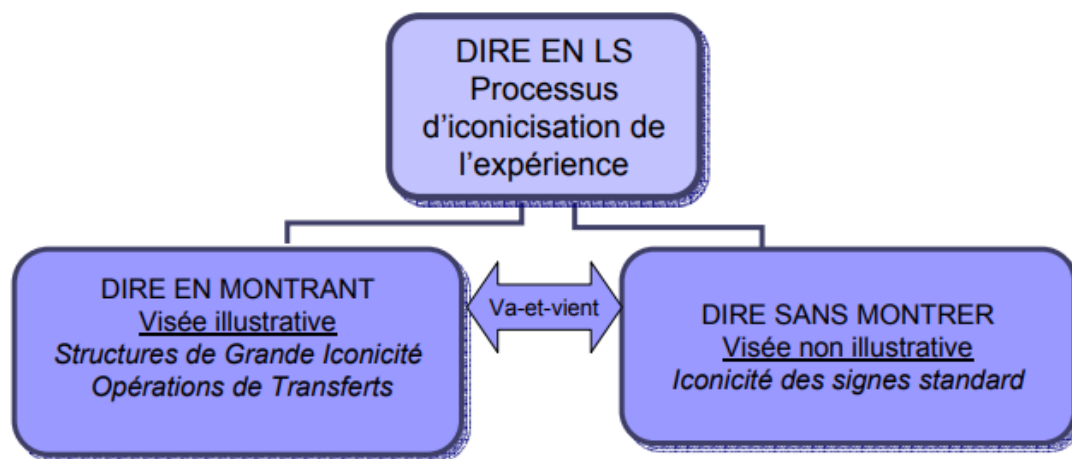


Schéma synthétique du modèle de Cuxac (2000), (Sallandre, 2003)

Toutes les langues permettent de reconstruire des expériences. Si le geste peut appuyer la parole dans le cadre des langues vocales, (ex : un ballon « grand comme ça »)⁵⁷, le plus souvent, elles disent sans montrer. À l'inverse, à des degrés divers, les langues des signes donnent à voir constamment. Après les avoir présentées sous le prisme de la linguistique, intéressons-nous maintenant à l'aspect cognitif de l'interprétation.

⁵⁷Marie-Anne Sallandre, *Va-et-vient de l'iconicité en Langue des Signes Française*. Acquisition et Interaction en Langue Etrangère, Association Encrages, 2001, pp.37-59, consulté le [24/03/2022] [Va-et-vient de l'iconicité en Langue des Signes Française \(archives-ouvertes.fr\)](http://archives-ouvertes.fr)

2. Processus cognitif de l'interprétation

L'interprétation simultanée, méthode la plus utilisée par les interprètes en langue des signes, consiste à interpréter le discours de l'orateur alors qu'il s'exprime, dans un flux continu. En interprétation consécutive, l'interprète attend que l'orateur ait fini de s'exprimer. Il analyse le message et le garde en mémoire, jusqu'à pouvoir le produire dans la langue cible. Les mécanismes interprétatifs sont les mêmes que pour l'interprétation simultanée à la différence que pour cette dernière, une plus grande concentration de l'interprète est requise. En simultanée, l'interprète ne démarre pas en même temps que l'orateur, que ce soit vers le français ou vers la langue des signes, car comme nous l'avons rappelé, il interprète non pas des mots mais le vouloir-dire du locuteur. Pour cela il doit dans un premier temps analyser le sens du message au cours d'une écoute active, ce qui crée un léger retard de quelques secondes. Ce décalage est très variable selon les interprètes et les situations. (Bernard, Encrevé, Jeggli, 2007, 86)

2.1. L'hypothèse de la corde raide

La notion de ressources attentionnelles est au cœur du modèle du processus de l'interprétation simultanée proposé par Daniel Gile. Lors de ses observations sur le terrain, il a noté que les pertes d'informations concernaient tous les interprètes, tous niveaux confondus. Cela se produit principalement lors de discours rapides, lus, ou lors de la restitution de noms propres ou de chiffres. « Depuis plusieurs années, nous cherchons à cerner la nature de ces difficultés dans la transmission informationnelle en interprétation simultanée. »⁵⁸ Selon lui, l'interprétation simultanée mobilise des ressources attentionnelles, limitées par nature, dont dépend l'interprétation. Ces opérations cognitives sont regroupées en sous-ensembles appelés « Efforts ».

⁵⁸ Daniel Gile, Gile, *Le modèle d'efforts et l'équilibre d'interprétation en interprétation simultanée*, 1985, Meta, 30(1), 44–48, consulté le [03/05/2022] [Le modèle d'efforts et l'équilibre d'interprétati... – Meta – Érudit \(erudit.org\)](#)

Dans sa thèse,⁵⁹ dont Daniel Gile a été le directeur de recherche, Sophie Pointurier-Pournin reprend 4 Efforts d'interprétation :

- **Effort de Réception** : Concerne toutes les ressources mobilisées pour la perception visuelle ou sonore du message selon la langue source et la compréhension du message. L'effort sera plus ou moins important selon la qualité de la chaîne sonore ou visuelle, la vitesse et la technicité du discours.
- **Effort de Production** : Se réfère à l'effort fourni lors de la conceptualisation puis la reformulation dans la langue cible. Cet effort est variable selon le niveau linguistique et la connaissance du sujet.
- **Effort de Mémoire** : Il s'agit de l'effort de mémoire à court terme mobilisée pour retenir les informations. Le rythme de stockage et la quantité d'informations dépendent de l'orateur. Les besoins en capacité de traitement peuvent varier selon « la logique du discours, les termes employés par l'orateur et les tactiques et stratégies de l'interprète. » L'expérience ou l'habitude d'une certaine forme de discours peut faire baisser les besoins en ressources attentionnelles sur une partie du processus, notamment avec anticipation de formules répétitives dans le discours source et formulation aisée de formules répétitives en langue d'arrivée chez les interprètes chevronnés.
- **Effort de Coordination** : Effort nécessaire à la coordination de l'affectation des ressources attentionnelles entre ces 3 Efforts, afin d'assurer le fonctionnement de l'interprétation.

⁵⁹ Sophie Pointurier-Pournin. *L'interprétation en Langue des Signes Française : contraintes, tactiques, efforts*, Linguistique, Université de la Sorbonne nouvelle - Paris III, 2014. P22

Dans leur ouvrage, *L'interprétation en langue des signes*, les auteurs découpent les mécanismes de l'interprétation en 6 étapes. (Bernard, Encrevé, Jeggli, 2007, 86)

1. Écouter, entendre/Voir, regarder.
2. Comprendre et analyser le sens.
3. Retenir le sens.
4. Visualiser des images mentales, ébaucher une première interprétation mentale.
5. Interpréter vers la langue des signes ou le français
6. Contrôler mentalement la bonne qualité de la traduction

Toutes ces étapes sont indispensables pour délivrer une bonne interprétation respectant le vouloir-dire du locuteur. Ce processus interprétatif se déroule très rapidement dans le cerveau, et alors qu'une première unité de sens est analysée, visualisée par l'interprète, que celui-ci doit déjà être en écoute sur le segment suivant. Afin de démontrer que le processus interprétatif mobilise souvent toutes les ressources attentionnelles disponibles de l'interprète, Daniel Gile a développé la théorie de corde raide : (Hoza, 2017, 36)

The Tightrope Hypothesis states that most of the time, total capacity consumption is close to the interpreter's total available capacity, so that any increase in processing capacity requirements and any instance of mismanagement of cognitive resources by the interpreter can bring about overload or local attentional deficit (in one of the Efforts) and consequent deterioration of the interpreter's output⁶⁰.

En d'autres termes, si l'interprète se concentre intensément sur une des tâches, cela se fait aux dépens des autres aspects du processus d'interprétation pour lesquelles il peut manquer d'attention. L'équilibre est bouleversé et l'interprétation peut baisser en

⁶⁰ Notre traduction : Selon l'hypothèse de la corde raide, la plupart du temps, la consommation totale de capacité est proche de la capacité totale disponible de l'interprète. C'est pour cela que toute augmentation des exigences en matière de capacité de traitement et toute mauvaise gestion des ressources cognitives par l'interprète peuvent entraîner une surcharge ou un déficit attentionnel local (dans l'un des Efforts) et une détérioration consécutive de la production de l'interprète.

qualité. Cette hypothèse peut être confirmée lorsque l'orateur tient un discours trop rapide et trop dense. C'est alors que les exigences de capacité accrues de la tâche peuvent mettre à mal l'interprète. Selon Daniel Gile « la vitesse du discours est un facteur primordial puisque la vitesse du traitement cognitif de l'ensemble de ces tâches est déterminante. »

⁶¹ Si le discours est trop rapide par rapport à la vitesse d'exécution, le retard accumulé pèsera sur la mémoire de travail et l'Effort de Production sera aussi perturbé par manque de ressources attentionnelles disponibles. En plus des Efforts que nous avons énumérés, l'interprète doit prendre des décisions professionnelles et éthiques et gérer le travail d'équipe s'il travaille en binôme avec un confrère.

La capacité de l'interprète à garder en mémoire des informations dépend aussi de sa mémoire de travail, qui permet de stocker et analyser des informations pendant une courte période avant de les intégrer dans la traduction dans la langue cible. Pour aller plus loin dans ces processus mentaux, il convient d'aborder la notion d'heuristiques.

⁶¹ Sophie Pointurier-Pournin. L'interprétation en Langue des Signes Française : contraintes, tactiques, efforts.. Linguistique. Université de la Sorbonne nouvelle - Paris III, 2014. P22

2.2. Processus heuristique de la traduction

Le mot « heuristique » vient du grec ancien *heurisko*, qui signifie *trouver* et qui a donné *eurêka*⁶². Jean-Louis Le Moigne, dans l'ouvrage *La modélisation des systèmes complexes* (Ed. Dunot, 1991), en donne cette définition :

Une heuristique est un raisonnement formalisé de résolution de problème (représentable par une computation connue) dont on tient pour plausible, mais non pour certain, qu'il conduira à la détermination d'une solution satisfaisante du problème⁶³.

Un raisonnement heuristique consiste à procéder à la résolution d'un problème en éliminant progressivement toutes les alternatives pour tendre vers une solution finale optimale. Pour cela, il est possible de s'appuyer sur des problèmes déjà traités⁶⁴. Dans son ouvrage *l'Analyse du discours comme méthode de traduction*, Jean Delisle décompose le processus heuristique de la traduction en trois phases distinctes :

- La compréhension
- La reformulation
- La vérification

La compréhension est l'opération par laquelle l'interprète cherche à saisir le vouloir-dire du locuteur. La perception physique s'accompagne d'une activité mentale, que l'auteur nomme exégèse ou interprétation (Delilse, 1980, 71). Elle s'effectue par référence à la langue (signifiant) et par référence à la réalité non-linguistique (signifié). Les idées isolées par l'exégèse déclenchent un processus analogique dans le cerveau de l'interprète, ce qui mène à la deuxième étape.

⁶² Site La langue française, consulté le [05/04/2022] [Définition de heuristique | Dictionnaire français | La langue française \(lalanguefrancaise.com\)](http://lalanguefrancaise.com)

⁶³ Site de La Toupie, consulté le [05/04/2022] [Définition : Heuristique, raisonnement ou méthode heuristique \(toupie.org\)](http://toupie.org)

⁶⁴ Site de La Toupie, consulté le [05/04/2022] [Définition : Heuristique, raisonnement ou méthode heuristique \(toupie.org\)](http://toupie.org)

La reformulation consiste à reverbaler les concepts en les revêtant de signifiants pris dans une autre langue. Elle se fait par un va-et-vient entre le sens et les formes linguistiques disponibles.

(...) il y a un va-et-vient incessant entre le sens « immatérialisé » qui cherche à s'extérioriser, et les formes linguistiques disponibles propres à le manifester. Cette navette se poursuit jusqu'à la découverte d'une adéquation satisfaisante entre le sens et une forme linguistique donnée. langage et pensée forment une unité dialectique. (Delilse, 1980, 78).

L'interprète procède à une exploration analogique des ressources de la langue d'arrivée pour rechercher la formulation la plus pertinente. Plusieurs solutions peuvent surgir dans son esprit, puis être écartées pour des motifs linguistiques ou référentiels, comme « un mauvais programme rejeté par un ordinateur. » (Delilse, 1980, 81).

Delilse décrit ce raisonnement « d'effort créateur » qui viendrait activer le « bagage culturel »⁶⁵ d'une personne. Le chemin vers la reformulation peut être plus ou moins laborieux selon l'expression du locuteur ou encore la palette expressive de l'interprète.

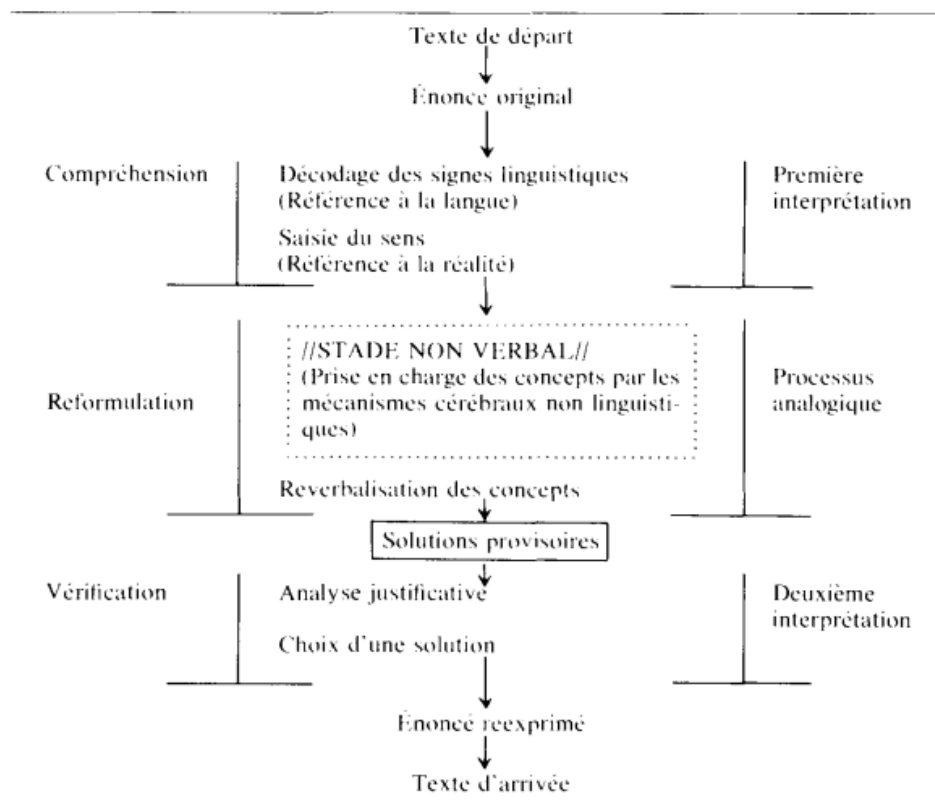
La vérification consiste pour l'interprète à s'assurer que la solution provisoire retenue correspond à son interprétation personnelle du vouloir-dire du locuteur (Delilse, 1980, 83). Elle donne lieu à une deuxième interprétation du message à traduire permettant un choix raisonné parmi les solutions provisoires retenues.

(...) il y a un mouvement continu, au moment de l'interprétation, entre les signifiants de la langue de départ et les concepts à dégager (première interprétation) et entre ces concepts et les signifiants de la langue d'arrivée les plus propres à l'exprimer (deuxième interprétation). (Delilse, 1980, 84)

⁶⁵ Tout ce qui compose son savoir tant linguistique qu'encyclopédique. (Delilse, 1980, 82)

TABLEAU IV

Le processus heuristique de la traduction



(Delilse, 1980, 85).

Ce modèle cognitif définit la traduction comme un processus de résolution de problèmes, le discours original étant le problème à résoudre et l'interprétation finale la solution. Ce modèle révèle l'aspect créatif du processus cognitif de la traduction. Selon Jean Delisle, traduire est un processus de création et de choix que l'on évalue et réévalue continuellement : « Le trait le plus spécifique de la traduction humaine est son caractère créateur car ce processus suppose un ensemble de choix préalablement non réglementé. » (Delilse, 1980, 53)

2.3. La mémoire implicite et explicite

Comme nous l'avons vu, l'interprétation est un processus très complexe qui comporte beaucoup de dimensions, l'interprète ne peut réfléchir consciemment à tous ces paramètres. Le cerveau partage ce travail entre l'esprit conscient et inconscient. En effet, une partie des tâches cognitives se déroule dans l'inconscient.

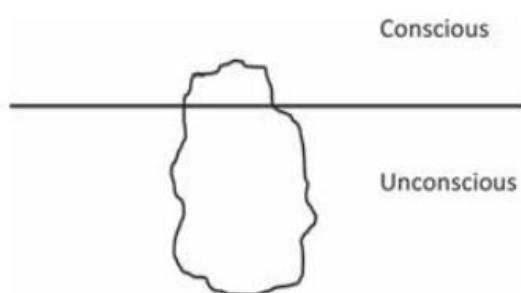


Figure 1.3. l'analogie avec un iceberg : L'interprétation ne se résume pas à ce que l'on voit ou à ce dont on est conscient lorsqu'on interprète. La plupart des activités des interprètes sont inconscientes. (Hoza, 2017, 7)

Dans son ouvrage, Jack Hoza considère que comprendre comment le conscient et l'inconscient travaillent de concert lors de l'interprétation peut être très profitable pour les interprètes, il aborde un certain nombre de questions :

What aspects of the interpreting process and what kinds of decisions are best managed by the unconscious mind ? What aspects of interpreting and what kinds of decisions are best accomplished with more conscious consideration ? (Hoza, 2017, 8)⁶⁶

L'auteur rend compte d'études qui ont pour objet la façon dont les interprètes rapportent le fonctionnement du conscient et de l'inconscient dans l'interprétation. Après s'être soumise à des simulations d'interprétations, une des interprètes, en visionnant un clip vidéo de son échantillon d'interprétation, découvre que certains détails en ASL (la langue source) avaient été omis. Elle déclare : « Au début, je pensais savoir où elle voulait

⁶⁶ Notre traduction: Quels aspects du processus d'interprétation et quels types de décisions sont mieux gérés par l'esprit inconscient ? Quels aspects de l'interprétation et quels types de décisions sont mieux gérés par l'esprit conscient ?

en venir, puis j'ai soudainement réalisé que je ne comprenais pas. » A la question à quel moment vous en êtes-vous rendue compte ? elle répond : « Quand je n'arrivais plus à faire sortir les phrases ». Cela l'a amené à prendre conscience de la situation.

Yeah, I feel like a huge amount of my work happens here (she gestures to her unconscious). It just goes. The less I think about it consciously, the better it works. I feel like the more I try to understand, the less I understand. If I just keep my eyes open and let things come into the brain, stuff happens, and then it comes back out! (She laughs.) It's very scientific, I know. But it's true, you know, because I find the times when I have the most difficulty interpreting are when I can't let go of trying to understand, or trying to do something with what I'm seeing, or getting stuck on "Oh, gosh, I don't think I caught that fingerspelled word." ⁶⁷(Hoza, 2017, 8)

Cela peut s'expliquer par le fait qu'avec la pratique, on acquiert une certaine expertise dans un domaine. C'est alors que l'action et la conscience se confondent et la mémoire implicite, qui automatise une certaine quantité de processus à force de répétitions, prend le relais. (Csikszentmihalyi, Latter, Duranso, 2017, 54). Selon Graf et Schacter (1985, p. 501) :

La mémoire implicite transparaît lorsque la performance à une tâche est facilitée en l'absence de souvenir conscient de l'influence d'un événement antérieur instigateur, alors que la mémoire explicite apparaît quand la performance à une tâche exige le souvenir conscient des événements préalables.⁶⁸

La mémoire implicite comprend une phase d'acquisition explicite. Au cours de ce processus d'apprentissage, la tâche est progressivement automatisée et à terme ne

⁶⁷ Notre traduction : J'ai l'impression qu'une grande partie de mon travail se passe ici (elle fait un geste vers son inconscient). C'est comme ça. Moins j'y pense consciemment, mieux ça marche. [...]. J'ai l'impression que plus j'essaie de comprendre, moins je comprends. Si je garde les yeux ouverts et que je laisse les choses entrer dans le cerveau, des choses se produisent, puis elles ressortent ! (Elle rit.) C'est très scientifique, je sais. Mais c'est vrai, vous savez, parce que je trouve que les moments où j'ai le plus de difficultés à interpréter sont ceux où je n'arrive pas à lâcher prise en essayant de comprendre, ou en essayant de faire quelque chose avec ce que je vois, ou en restant bloqué sur « Oh, mon Dieu, je ne pense pas avoir saisi ce mot épilé ».

⁶⁸ Serge Nicolas, *Réflexions autour du concept de mémoire implicite*, 1994, [Réflexions autour du concept de mémoire implicite - Persée \(persée.fr\)](http://persée.fr)

nécessite plus de pensée consciente. L'individu fait rapidement appel à une base de connaissances sans effort mental de récupération⁶⁹.

Dans une expérience, des golfeurs novices et experts ont été étudiés dans deux conditions : Ils avaient soit jusqu'à trois secondes pour putter, soit tout le temps qu'ils voulaient. Les novices ont obtenu de meilleurs résultats lorsqu'ils ont pris plus de temps. À l'inverse, les golfeurs experts ont obtenu de bien meilleurs résultats lorsqu'ils disposaient d'un temps limité. Pour ces derniers, plus dépendants de leur mémoire implicite car plus entraînés, l'immersion intense dans cet état de fluidité est obtenue grâce à l'adéquation des compétences avec la tâche à effectuer. Trop penser aux étapes, qui implique la mémoire explicite, peut devenir une distraction et influencer leur performance. (Hoza, 2017, 56)

Dans son ouvrage *Interpreting in the zone*, l'auteur évoque les résultats d'une étude menée par Köpke et Nespoulous. Ceux-ci révèlent certaines différences entre les interprètes novices et experts, qui s'apparentent aux différences de mémoire implicite et explicite entre les golfeurs novices et experts. Köpke et Nespoulous ont étudié des étudiants en interprétation français/anglais et des interprètes professionnels. Les interprètes ont passé une série de tests. Pour l'un d'entre eux, les participants devaient répéter des séries de phrases sans rapport entre elles, et se souvenir du dernier mot de chaque phrase. Köpke et Nespoulous avaient pour hypothèse que les interprètes experts réussiraient mieux que les interprètes novices dans toutes ces tâches impliquant la mémoire à court terme. Or cela n'a pas été le cas. Les novices ont obtenu de meilleurs résultats que les experts. Köpke et Nespoulous en ont conclu que les interprètes expérimentés ont développé des automatismes grâce à leur expérience et sont moins dépendants de leur mémoire de travail à court terme. (Hoza, 2017, 57)

En développant leur mémoire implicite, les interprètes expérimentés limitent la quantité de mémoire à court terme nécessaire pour l'interprétation. Dans les tests axés sur la signification décontextualisée et donc nécessitant l'utilisation de la mémoire explicite, les interprètes expérimentés ont eu de moins bons résultats que les interprètes novices car

⁶⁹ Sébastien Martinez, La mémoire implicite, consulté le [04/03/2022] [La mémoire implicite : une mémoire procédurale et émotive à long terme \(sebastien-martinez.com\)](http://sebastien-martinez.com)

ces derniers ont plus l'habitude de l'utiliser. Cela signifie que le processus cognitif utilisé par chaque groupe est très différent.

Comme nous l'avons vu avec l'hypothèse de la corde raide de Daniel Gile, l'interprétation exige un haut degré de concentration et d'engagement dans l'instant présent. En effet, elle mobilise toutes les ressources attentionnelles de l'interprète, ce qui peut mener à une absorption cognitive, qui est une des composantes du *flow* décrites par Mihaly Csikszentmihalyi.

D'autre part, le processus heuristique de la traduction démontre que l'acte d'interprétation est un processus complexe de réflexion et d'expression. Les idées isolées lors de l'exégèse déclenchent un processus analogique dans le cerveau de l'interprète. Les mécanismes qui entrent alors en jeu sont plus complexes qu'un simple acte de mémoire qui consisterait à un travail d'étiquetage, en retrouvant dans un répertoire les mots correspondants aux idées à restituer. À l'instar des joueurs d'échecs, chirurgiens ou alpinistes, l'interprétation simultanée engage de multiples processus mentaux avec lesquels il faut habilement jongler.

De plus, une partie de l'expérience du *flow* relève de l'inconscient. C'est pour cette raison que l'individu peut ressentir une sensation de facilité, de fluidité. Avec l'expérience, l'interprète mobilise de plus en plus la mémoire implicite aux dépens de la mémoire explicite. Un certain nombre de processus mentaux sont alors automatisés et entrent donc dans le champ de l'inconscient, il n'y a aucun effort de recherche ou d'extraction consciente ce qui est aussi une caractéristique de l'état de *flow*.

Un des interprètes interrogés par Jack Hoza a déclaré que les interprètes « font face à ce qui est pratiquement une tâche cognitive impossible. C'est vraiment le cas ! Pourtant, elle devient possible grâce à l'intuition experte, qui peut être développée à force de travail, de soutien et d'expériences réussies. » (Hoza, 2017, 48)

PARTIE 2 : Construction de la recherche

Après avoir expliqué le concept du *flow*, défini l'interprétation FR-LSF et fait le lien possible entre ces deux thématiques, cette troisième partie a pour objectif de décrire et de justifier les procédures mises en œuvre pour collecter et analyser les données qui permettront de répondre à la problématique et aux hypothèses exposées.

I. Problématique, questionnements et hypothèses

Cette recherche s'intéresse à la façon dont le phénomène de *flow* peut être vécu par les interprètes F-LSF dans le cadre de leur travail. En trouvant des parallèles entre le *flow* et le processus interprétatif, nous avons voulu enquêter sur le ressenti des interprètes : Expérimentent-ils de tels états ? Dans quelles circonstances ? Comment les décrivent-ils ? Pour cela nous sommes partis de la problématique suivante :

Comment se traduit le phénomène de flow chez les interprètes français/ langue des signes française ?

Cette problématique soulève plusieurs questions et hypothèses auxquelles nous apporterons des réponses dans un second temps, grâce aux résultats du questionnaire et des entretiens réalisés auprès des professionnels.

Une première série d'hypothèses concerne le *flow* et ses composantes : Comme nous l'avons vu dans la première partie, la manifestation du *flow* est sujette à certains prérequis, à savoir des objectifs clairs, des feedbacks instantanés, et des compétences à la juste hauteur de la tâche réalisée. Les interprètes FR-LSF sont susceptibles de rencontrer des situations qui remplissent ces critères et donc de favoriser la manifestation du *flow*. Nous faisons comme première hypothèse, l'expérimentation de cet état dans leur métier.

Une deuxième hypothèse, liée aux caractéristiques du *flow*, est que celui-ci est plus susceptible de se manifester lors de missions d'interprétation portant sur des sujets pour lesquels l'interprète ressent une certaine appétence. Le *flow* porte une dimension autotélique qui nous apparaît plus difficile à atteindre si le thème abordé n'est pas du goût de l'interprète ou s'il n'adhère pas au discours.

Arriver sur un nouveau lieu d'intervention peut générer du stress, la peur de ne pas trouver le bâtiment, de ne pas connaître les locuteurs, le contenu. Or, le stress est incompatible avec l'état de fluidité. Même si ce sentiment peut se dissiper au moment de l'interprétation, tel un comédien qui ne ressent aucun trac lorsqu'il se retrouve sur scène, cela peut mettre l'interprète dans de mauvaises dispositions de départ. Nous faisons comme troisième hypothèse que le *flow* se manifeste plus facilement sur des interventions suivies, pour lesquelles l'interprète revient régulièrement et connaît bien les lieux et/ou les usagers.

L'interprète est amené à toujours faire un va et vient entre ses langues de travail. La langue source devient la langue cible et inversement. L'état de *flow* suppose d'être dans un flux continu. Intervertir sans cesse la langue de réception et de production en passant du français à la langue des signes peut provoquer un décrochage. Le changement de langue, suppose de changer de mode de communication, de passer d'un canal audio-phonatoire à un canal visio-gestuel. Cela peut bouleverser la répartition des Efforts selon la théorie de Daniel Gile et mettre à mal leur équilibre. De plus, chaque locuteur a une manière de s'exprimer qui lui est propre, il faut donc se réadapter à la personne qui parle.

Notre quatrième hypothèse est que les situations qui supposent peu d'interactions, type conférences ou cours, sont plus favorables à la manifestation du *flow*, en particulier dans la durée.

Les deux dernières hypothèses concernent les points facilitant l'apparition du *flow*. Au cours de nos recherches, la méditation et autres pratiques de pleine conscience sont apparues comme étant des pratiques facilitant la manifestation de l'état de fluidité. Notre cinquième hypothèse porte sur le parallèle entre ces pratiques et l'entrée en état de *flow* des interprètes.

Enfin, la répétition permet une automatisation de certains processus mentaux nécessaires à la manifestation du *flow*. Nous faisons comme sixième hypothèse que les interprètes sont plus susceptibles de se retrouver en état de *flow* avec la pratique et l'expérience.

II. Recueil des données

Après avoir défini les hypothèses, il s'agit désormais de les confirmer ou de les infirmer. Pour cela nous allons procéder à une collecte de données empirique. Classiquement, les méthodologies de recherche peuvent s'organiser en deux grands courants : les démarches quantitatives et les démarches qualitatives.

L'approche quantitative, menée notamment à travers des sondages ou des questionnaires, nécessite le traitement d'une quantité significative de données. Celles-ci sont présentées essentiellement sous forme de chiffres et sont basées sur des procédures d'analyse statistique. Cette méthode démontre un phénomène de manière objective. Avoir recours au questionnaire paraît pertinent dans le cadre de ce mémoire afin d'interroger un nombre conséquent d'interprètes sur les caractéristiques du *flow* et déterminer ainsi s'ils en font l'expérience.

Mais cette méthode peut paraître trop rigide à certains égards car elle ne permet pas de faire ressortir toute la complexité du phénomène. C'est pourquoi nous compléterons notre recherche avec une approche qualitative. Cette méthode ne produit pas de statistiques et repose sur des données se présentant sous forme de mots. Elle vise à appréhender les phénomènes en profondeur et dans leur contexte, c'est-à-dire en prenant l'environnement en considération. (Kalika, Mouricou, Garreau, 2018, 82). L'avantage de cette méthode est de permettre aux différents sujets de l'étude de raconter leur expérience, leur ressenti, leur compréhension du phénomène. Elle met l'accent sur les expériences et les points de vue des participants et doit être interprétée de manière subjective. Les données peuvent être récoltées par l'observation ou par l'entretien.

L'observation consiste à décrire des comportements, des lieux, des situations et des émotions en tant qu'observateur. Le chercheur peut être participant, en prenant part à l'expérience, ou non-participant. Il peut aussi être à découvert, dans ce cas les sujets sont informés de la présence du chercheur, ou incognito. Le chercheur peut également utiliser la technique du focus group. Il s'agit d'observer les interactions et les relations sociales entre les participants.

Enfin, une autre technique consiste à interviewer les sujets afin de recueillir leurs témoignages. L'entretien peut être mené de trois façons différentes : directive, non-directive ou semi-directive.

L'entretien directif consiste à poser des questions courtes ou fermées (de type QCM dont la réponse attendue est soit oui, soit non). Il ne s'agit pas d'un dialogue, et le chercheur dirige l'entretien.

En revanche, lors d'un entretien non-directif, ou entretien libre, le chercheur intervient le moins possible pour permettre au sujet de s'approprier l'entretien en l'emmenant dans la direction qu'il souhaite.

Enfin, l'entretien semi-directif, également appelé entretien qualitatif ou approfondi est une des méthodes de collecte utilisées par les chercheurs adoptant une perspective qualitative. Il s'agit d'une discussion entre un chercheur et un ou plusieurs répondants. Il permet au chercheur d'amener le sujet à livrer des informations riches et détaillées sur les thématiques couvertes par la recherche. Pour y parvenir, l'entretien semi-directif s'appuie sur un guide d'entretien. Les thèmes abordés y sont prédéfinis. Après une première question introductive relativement ouverte, l'idée est de laisser le sujet s'exprimer librement. Le chercheur peut alors le guider grâce à des questions, des relances ou des reformulations. Les entretiens peuvent mettre en lumière des éléments nouveaux, faire émerger des questionnements auxquels le chercheur n'avait pas pensé. Le guide d'entretien n'est pas figé et est susceptible d'évoluer d'un entretien à un autre. Il ne s'agit donc pas d'un questionnaire qui suit une trame rigide, ni d'une conversation informelle car les thèmes abordés sont recensés dans le guide d'entretien. En somme, cette méthode possède l'avantage de pouvoir cadrer la recherche à travers un échange structuré tout en présentant suffisamment de flexibilité pour conserver la possibilité d'approfondir certains thèmes. Selon Romelaer, ce type d'entretien constitue « un compromis optimal entre la liberté d'expression du répondant et la structure de recherche ». (Kalika, Mouricou, Garreau, 2018, 88)

D'autres définitions mettent plutôt l'accent sur l'aspect construit de l'entrevue alors que chercheur et participant construisent un « texte », une « narration » constitués d'histoires,

empreintes des connotations personnelles, interpersonnelles, sociales et culturelles des individus en présence. (Gauthier, 2009, 339)⁷⁰

C'est cette troisième forme d'entretien qui a été retenue pour ce mémoire.

1. Données quantitatives

Les données quantitatives sont issues d'un questionnaire, diffusé au cours du mois d'avril 2022, auprès de plusieurs services d'interprètes et via le forum de l'AFILS. Le questionnaire était accessible via un lien internet inséré dans un courrier explicatif décrivant le contexte du mémoire, une brève présentation du thème pour leur donner envie d'y répondre ainsi que le temps estimé. Car il est connu qu'un questionnaire trop long peut donner lieu à de l'abstention ou à des abandons en cours de route. C'était alors l'occasion de glisser une sollicitation pour des entretiens.

Il s'agissait de donner un premier aperçu du *flow* sans entrer dans les détails. En suivant le lien du questionnaire, une présentation du questionnaire revient sur ce phénomène de manière plus approfondie. Une expérience concrète de *flow* vécue par un interprète est alors exposée afin que les répondants puissent se projeter concrètement dans cet état de fluidité et faire le lien avec des expériences vécues. Il s'agissait de les mettre dans de bonnes dispositions pour répondre aux questions. Voici le témoignage d'un interprète en état de *flow* :

Je me souviens d'une mission d'interprétation particulièrement difficile, il y a de nombreuses années, lorsque j'ai interprété le Roi Richard III de Shakespeare au Guthrie Theater de Minneapolis. Je faisais équipe avec un autre interprète et nous avons passé beaucoup de temps sur la traduction de cette pièce complexe. Nous avons décortiqué minutieusement la pièce, analysé les motivations des personnages et le déroulé de l'intrigue. Le soir de la représentation, nous avons plongé dans l'interprétation et pour la première fois j'ai réalisé que cela avait quelque chose d'intuitif et de magique. Notre discours était naturel et nous pouvions exprimer des niveaux de sens très profonds.

⁷⁰ Benoît Gauthier, *Recherche sociale : de la problématique à la collecte des données*, Presses de l'Université du Québec, Sous la direction de consulté le [05/05/2022] [Recherche sociale, 5e édition : De la problématique à la collecte des données \(livre21.com\)](https://www.livre21.com/)

Même s'il s'agissait d'une pièce très difficile, l'interprétation nous semblait si facile à ce moment-là, nous étions emplis d'énergie. C'était comme si nous savions ce qu'il fallait faire et que tout se mettait en place. Nous avons été capables de résoudre rapidement tous les problèmes rencontrés et nous avons été particulièrement créatifs et dans l'instant présent. Tout était très fluide, nous étions « dans la zone », ce qui a été une expérience incroyable. Ce sentiment d'être « dans la zone » ou « dans le *flow* » est devenu plus courant au fur et à mesure que j'ai acquis de l'expérience en tant qu'interprète.

Il leur était ensuite demandé de penser à la dernière situation où ils ont ressenti cet état de fluidité (ou celle qui s'en approche le plus) et de répondre aux questions. Le questionnaire est l'adaptation d'un outil de mesure du *flow* créée par Mihaly Csikszentmihalyi, l'ESM (Experience Sampling Method ou méthode d'échantillonnage de l'expérience) dans lequel le sujet doit consigner ses pensées et émotions dans un journal. Les données ainsi recueillies sont ensuite analysées de façon à déterminer les circonstances sources de *flow*. Sue Jackson et Herbert Marsh ont standardisé l'ESM sous forme d'un questionnaire en 36 points susceptible d'être rempli a posteriori, (Jackson & Marsh, 1996), dont chaque question est liée à l'un des 9 composants du *flow*. : le Flow State Scale (ou échelle du *flow*).

L'objectif de ce questionnaire est de démontrer que les interprètes vivent des expériences de *flow* dans le cadre de leur profession, et de mettre en évidence la ou les composantes prédominantes. Si le questionnaire a permis d'obtenir des résultats concernant l'apparition du *flow* et les caractéristiques, nous avons choisi d'approfondir notre recherche via des résultats qualitatifs pour mieux comprendre comment il se manifeste.

2. Données qualitatives

Dans le but de mieux comprendre la perception du *flow* par les interprètes, nous avons choisi de réaliser des entretiens semi-dirigés. S'agissant d'un sujet de mémoire relatif aux ressentis, aux opinions et aux vécus de chacun, cette méthode nous semble la plus adaptée car elle laisse l'opportunité aux interprètes de s'exprimer librement. Chaque entretien a été enregistré et retranscrit en respectant l'anonymat des personnes interrogées. Les retranscriptions sont consultables en annexes. Afin de mener à bien ces entretiens et de permettre aux interprètes de développer leur réflexion, une grille de questions a été élaborée.

Les entretiens se déroulaient en deux étapes. Dans un premier temps, les interprètes ont raconté une situation où elles se sont senties particulièrement à l'aise, l'idée étant qu'elles puissent s'exprimer librement sur ce qui leur semblait le plus significatif dans la thématique abordée. Selon leurs réponses, et en suivant la grille de questions élaborées préalablement, certains sujets pouvaient être abordés et approfondis, en particulier ceux concernant les neuf prérequis et caractéristiques du *flow* exposés dans la première partie.

Dans un deuxième temps, trois situations d'interprétations leur ont été présentées. Ces trois situations étaient très différentes en termes de formats, de contenus, de lieux ou encore de nombre d'intervenants. Il s'agissait de déterminer les éléments pouvant, selon elles, faciliter l'entrée en état de *flow*, et ceux qui pourraient à l'inverse entraver sa manifestation. À travers ces entretiens, nous avons cherché à déterminer le rapport qu'entretiennent les interprètes avec le *flow* et les facteurs facilitants ou bloquants. Nous avons fait le choix d'interroger deux interprètes ayant plus de 5 ans d'expérience, et deux interprètes « intermédiaires » ayant moins de 5 ans d'expérience. Nous n'avons pas eu de réponses d'interprètes débutants. Cela pourrait s'expliquer par le fait que le *flow* demande une certaine maîtrise acquise avec l'expérience. En laissant de côté le nombre de collègues exerçant dans la structure, le type de contrat ou encore leur statut de travailleur, nous nous sommes uniquement concentrés sur les années d'expérience.

2.1. Entretiens semi-dirigés

La démarche semi-directive nécessite une certaine préparation. En premier lieu, un guide d'entretien a été mis en place pour établir le cadre. Celui-ci rassemble les thèmes et les questions que le chercheur souhaite aborder lors de l'entretien en gardant en tête les hypothèses de départ. Il permet de structurer la réflexion et d'ordonner de façon efficace le déroulement de la conversation.

Le jour de l'entretien, après avoir rappelé de façon générale et succincte le thème de la recherche, une question introductive ouverte est formulée. Elle permet une entrée en matière efficace en amorçant la discussion. Dans le cadre de ce mémoire, il était demandé aux interprètes de raconter une situation d'interprétation où elles se sont senties particulièrement à l'aise. Sans expliciter les 9 composantes du *flow* dans un premier temps, il s'agissait de les laisser s'exprimer et de noter si certaines des composantes intervenaient spontanément dans leur récit. Ensuite, nous revenions sur les éléments apparaissant dans le guide d'entretien mais qui n'avaient pas été évoqués. Par exemple, si l'interprète ne fait pas mention de son rapport au temps dans cette situation, nous pouvions poser la question : « As-tu ressenti une altération de la perception du temps ? » Elle pouvait ainsi réagir sur le sujet positivement ou non.

Au cours de l'entretien, le chercheur peut pratiquer plusieurs relances : les « Oui » qui encourage le répondant à poursuivre, la reformulation-résumé, la relance ou encore la relance recentrage qui rappelle la question introductive et peut être utilisée lorsque le répondant s'éloigne vraiment du sujet (Kalika, Mouricou, Garreau, 2018, 89). L'ordre des questions peut être modifié et d'autres peuvent être ajoutées si besoin, voire supprimées, selon les propos des répondantes. Une fois les entretiens terminés, les propos sont retranscrits à partir des enregistrements audio. Ces éléments sont ensuite analysés afin d'apporter des réponses aux hypothèses ainsi qu'à la problématique de départ. Ils permettent d'apporter une conclusion au travail de recherche et de déboucher sur l'apparition de nouveaux questionnements.

2.2. Définition de l'échantillon

Une fois la méthode déterminée, il faut définir l'échantillon de personnes devant être interrogées tant du point de vue de leur profil que de leur nombre. Concernant le profil, l'ensemble des personnes interrogées sont des interprètes FR-LSF en exercice. Seule la donnée « expérience » a été retenue car elle concerne une des hypothèse de recherche. Concernant le nombre de personnes interviewées, nous avons dû nous adapter aux contraintes de temps et de moyens. Il a donc été décidé de réaliser 4 entretiens.

Moins de 5 ans d'expérience	2
Plus de 5 ans d'expérience	2

III. Les limites de la recherche

Bien que cette recherche tente de se baser sur une méthodologie aussi rigoureuse que possible, elle présente certaines limites dont il faut prendre conscience dans la collecte de données. Pour la recherche quantitative, nous avons récolté trente deux réponses. Cet échantillon peut paraître un peu faible et n'est donc pas entièrement représentatif de la population étudiée⁷¹. Pour autant selon les auteurs de l'ouvrage *Le mémoire de master*, « On considère généralement qu'une taille minimale de 30 individus est nécessaire pour que les traitements statistiques relevant de la loi normale s'appliquent. » Kalika, Mouricou, Garreau, 2018, 102).

De plus, il aurait été pertinent de distinguer les interprètes expérimentés des plus novices en leur proposant deux questionnaires afin de comparer les caractéristiques saillantes de chacun des groupes.

Pour la recherche qualitative, nous avons choisi la méthode de l'entretien semi-directif. Comme cela a été évoqué en amont, il a été décidé de réaliser quatre entretiens. Ce faible échantillon d'interprètes n'est là encore pas nécessairement représentatif de l'ensemble de la profession. Aussi, les candidates sont des personnes qui étaient disponibles et volontaires pour participer aux entretiens. De fait, cela exclut automatiquement les personnes qui ne l'étaient pas et dont le vécu pourrait varier et venir compléter ceux qui ont été recueillis. Par ailleurs, la personne interrogée peut ne pas se sentir complètement libre de ses réponses du fait de la présence de l'étudiant chercheur. Le problème de l'anonymat se pose, même si les prénoms ont été changés par la suite dans la rédaction de l'analyse. Certaines questions ont aussi pu être trop orientées. Notamment lorsque les composantes du *flow* ont été passées en revue. Voici un extrait d'un entretien pour illustrer ce propos :

Etudiant-chercheur : « Dans les 9 composantes du *flow*, alors elles ne sont pas obligées d'être toutes présentes tout le temps mais c'est la combinaison de plusieurs d'entre elles qui font que tu es en état de *flow*, et donc tu as 3 prérequis, objectifs bien définis, donc ici que la communication passe j'imagine.. »

⁷¹ Il y aurait 500 interprètes en exercice selon le site de l'AFILS.

Interprète : « Oui »

Etudiant-chercheur : « Des feedbacks instantanés donc tu sais où tu en es, tu sais exactement ce que tu fais. Enfin des compétences adaptées, donc c'est ni trop facile pour toi ni trop, euh un sujet voilà que tu maîtrises pas et qui peut te mettre en difficulté. »

Interprète : « Oui oui »

Etudiant-chercheur : « Donc voilà pour les 3 prérequis et ensuite tu as les caractéristiques. Une concentration intense, une absorption cognitive où là la distance entre le sujet l'action est vraiment réduit, [...] »

En faisant la transcription de ce premier entretien, il apparaît que les questions posées ainsi, en listant les éléments, était bien trop expéditif et ne laissait pas la place à l'interprète de réagir. Nous avons tenté de rectifier cela lors des entretiens suivants. Mais cela aurait peut être pu être évité si nous avions procédé à des entretiens préparatoires, également appelés entretiens exploratoires. Ces derniers sont menés en amont des véritables entretiens afin de tester la méthode de recherche et la réaction des sujets face aux questions posées. Ils servent d'entraînement et ne sont pas retenus dans l'analyse des résultats. Cela vient aussi du fait que les résultats du questionnaire n'ont pas été analysés avant les entretiens. Les données quantitatives et qualitatives n'ont pas été mises en lien avant de procéder à l'analyse. Si nous avions réalisé en amont que le prérequis « objectifs définis » n'était pas confirmé par 46 % des interprètes, nous aurions davantage creusé le approfondi le sujet lors des entretiens.

PARTIE 3 : Résultats de la recherche

Dans cette partie seront tout d'abord présentées les interprètes qui ont participé aux entretiens, ainsi que les situations qu'elles ont choisi de partager. Nous nous intéresserons ensuite aux 9 dimensions du *flow* décrites dans la partie théorique. Nous exposerons les résultats du questionnaire en les complétant avec les données des entretiens. Enfin, nous mettrons en exergue les éléments bloquant ou facilitant l'apparition du *flow* avant de nous intéresser à la vérification des hypothèses de départ exposées dans la partie précédente.

I. Entretiens : Description des situations

Afin de tenter de comprendre le rapport des interprètes avec le phénomène de *flow*, 4 entretiens ont été réalisés auprès d'interprètes professionnels. Les questions posées étaient réparties en trois parties permettant de répondre à la problématique de ce mémoire. Afin de vérifier le postulat de départ, il était demandé aux répondantes de raconter une situation où elles pensaient avoir ressenti cet état de *flow*. Nous sommes alors revenus sur les 9 dimensions du *flow* si certaines n'avaient pas été évoquées spontanément. Puis nous sommes passés aux questions relatives aux différentes hypothèses. Dans une dernière partie, nous leur avons proposé trois situations d'interprétations en leur demandant d'identifier les points de blocages et les points facilitants pour entrer en état de fluidité.

Dans le tableau ci-dessous, sont récapitulées les différentes données du profil de chaque personne ayant été interrogée. Afin de respecter l'anonymat de chacune, les prénoms ont été modifiés.

Prénom de l'IFLSF	Expérience en tant qu'IFLSF (nombre d'années)	Situations de manifestation du <i>flow</i>
Emilie	15	Réunion
Aurore	11	Présentation d'un projet devant un jury
Sylvie	4	Conférence
Maëlle	3	Atelier

Tout d'abord, les témoignages nous permettent de constater que les interprètes professionnels ont vécu des expériences de *flow*. Emilie l'a expérimenté lors d'une réunion pluridisciplinaire qui réunissait professionnels sourds et entendants au sujet de la situation concernant un enfant sourd. Sylvie évoque une conférence sur la condition des femmes où une policière et un médecin généraliste se sont exprimées sur leurs conditions de travail et leur vécu sur le terrain. Aurore a évoqué des réunions de chantiers régulières impliquant un ingénieur sourd qui ont abouti à la présentation d'un projet dans un domaine très spécialisé. Pour Maëlle, il s'agissait d'un atelier sur la communication non-violente et l'écoute empathique. Nous avons donc quatre situations très différentes.

II. Les composantes du *flow*

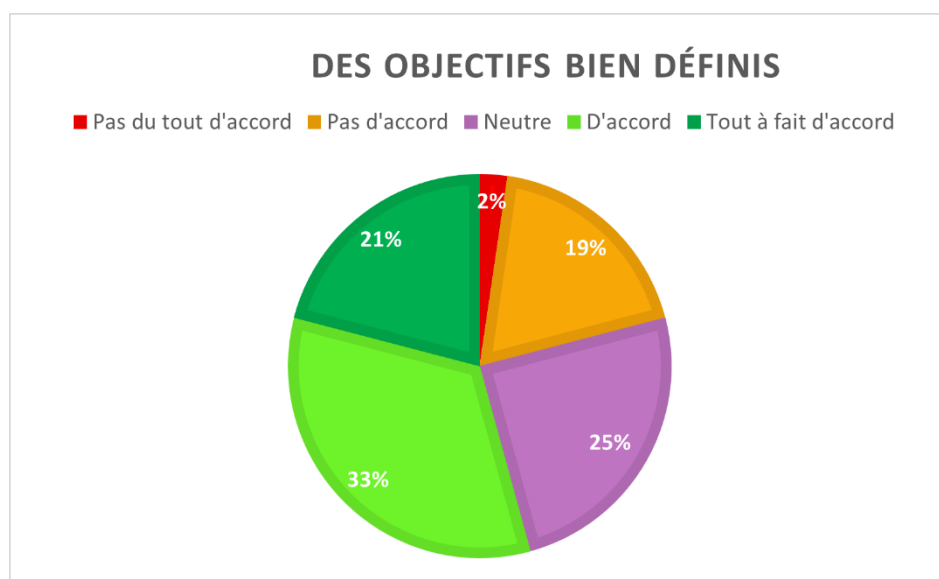
Nous allons désormais explorer les dimensions du *flow*. Nous commencerons par les prérequis, puis les caractéristiques, en intégrant les données recueillies via le questionnaire. Les questions concernant la même composante ont été réunies dans un seul graphique. Nous préciserons la définition de chaque composante, et les affirmations du questionnaire qui s'y rapportent.

1. les prérequis

Objectif bien définis

À chaque étape du processus, l'objectif est clair. Contrairement à d'autres activités quotidiennes, au travail, à la maison, où les demandes sont souvent contradictoires et le but incertain, l'expérience optimale se caractérise par l'évidence de l'action à entreprendre. Le musicien sait quelle note jouer, l'alpiniste sait quel geste faire.

- Je savais clairement ce que je voulais faire.
- J'avais un objectif.
- J'avais un sens aigu de ce que je voulais faire.
- Mes objectifs étaient clairement définis.



Avec 54% de réponses positives concernant les objectifs bien définis, les interprètes ne sont pas unanimes sur ce sujet. Lors des entretiens, j'exposais les prérequis et les interprètes acquiesçaient ou réagissaient. Pour Aurore, qui a participé à la présentation d'un projet dans le secteur du bâtiment, « l'objectif était bien défini et le travail qui avait été fait autour permettait d'avoir une certaine maîtrise et de se dire on sait où on va. On sait ce qui manque. »

Lors de l'entretien avec Maëlle, à la question concernant les objectifs, cette dernière répond :

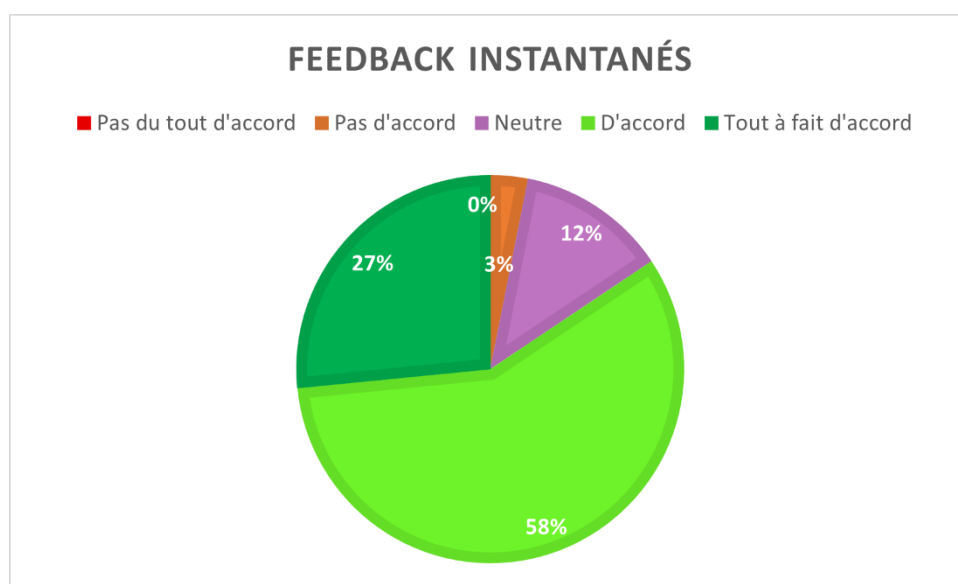
J'avais bien compris que le but, c'était que je repasse tout sans que je sois là. Comme d'habitude mais je sais pas, j'avais l'impression que le cœur du métier, c'était ce dont il était question dans l'interprétation et c'était drôle comme emphase. [...]

Emilie quant à elle, a focalisé son objectif vers la mère de l'enfant, qu'elle sentait très émue. « J'étais tellement concentrée, mon premier objectif c'était de ne pas brusquer la maman. Je pense que j'étais quand même un peu là dedans. »

Feedback instantanés

Chaque action est suivie d'une rétroaction immédiate. Contrairement à l'habitude, nous savons toujours où nous en sommes : le musicien entend tout de suite si la note est juste, l'alpiniste sait qu'il a bien choisi sa prise car sinon, il serait au fond du gouffre, le chirurgien constate qu'il n'a pas provoqué d'hémorragie et le fermier voit s'aligner des sillons bien tracés.

- Il était évident pour moi que j'effectuais correctement mon travail.
- J'étais conscient de la qualité de ma performance.
- J'avais conscience de la bonne exécution de ma tâche.
- Je pouvais dire par la façon dont j'effectuais cette tâche que je me débrouillais bien



Nous voyons ici que les réponses négatives sont très minoritaires, 85 % des interprètes avaient clairement conscience de l'exécution de leur tâche. Le feedback peut venir de la propre conscience de l'interprète, mais également de ce que renvoient les usagers. Lors des entretiens, cette notion de feedback a aussi été abordée spontanément notamment par Sylvie, lors de la conférence sur les conditions des femmes :

On est vraiment dedans et on a un feedback. Je voulais surtout te parler de ça, le feedback est vraiment très important quand on voit les personnes acquiescer, regarder, interagir avec des petites mimiques du genre ouais ouais ouais, oui ok, même entre eux en disant, ouais t'as vu, Olala tout ça, Tout de suite ça nous met encore plus dedans et on a envie vraiment de se donner à fond et ce côté *flow* aussi.

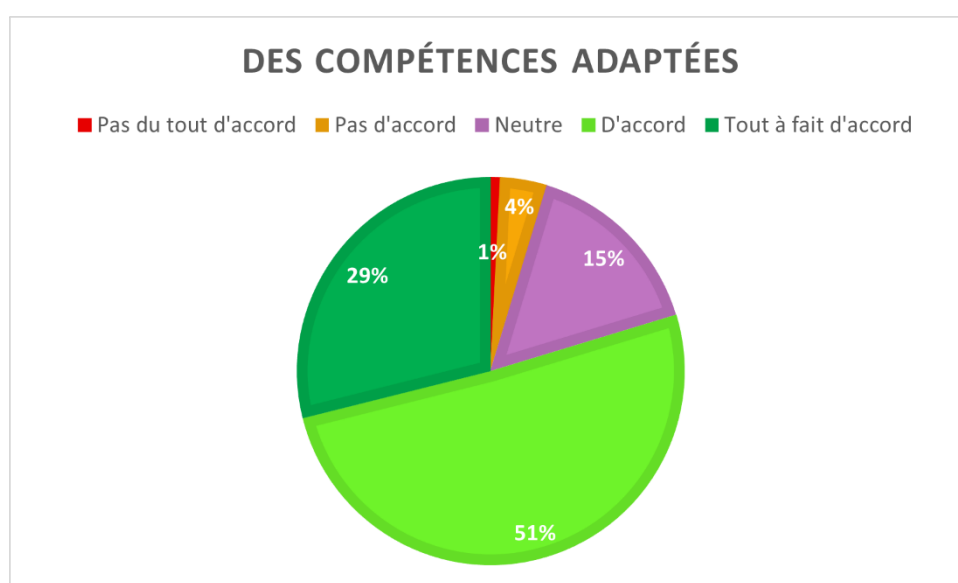
Aurore a expliqué avoir mis en place des signes avec la personne sourde pour lui signaler qu'elle allait trop vite, ce qui arrive souvent lorsque la personne connaît très bien son sujet.

[...] il y a eu ce truc là de se donner des petits signes pour dire « attend j'ai pas fini ». Et sans faire « attend » comme ça [elle fait le signe attendre] parce que c'est pas terrible mais y avait des petits trucs pour dire vas-y c'est bon tu peux continuer. Une espèce d'osmose.

Compétences adaptées

Les compétences personnelles et activités en cours sont en adéquation. Le *flow* nous fait ressentir que nous pouvons « y arriver ». Dans la vie quotidienne, nous ne nous sentons pas toujours à la hauteur de ce qui nous est demandé, d'où un sentiment d'angoisse et de frustration. À l'inverse, si la tâche à accomplir nous paraît trop facile, elle risque de nous ennuyer.

- Ce n'était pas facile mais je savais que mes compétences me permettraient de relever le défi.
- Mes compétences étaient en adéquation avec la difficulté de l'exercice.
- J'ai senti que j'étais suffisamment compétent pour répondre aux exigences de la situation.
- Le défi et mes compétences étaient d'un niveau tout aussi élevé.



Sur cette question des compétences adaptées, les réponses négatives sont encore largement minoritaires, 5%.

Lors des entretiens, les interprètes ont évoqué cet équilibre. Sylvie avait l'impression d'apprendre tout en connaissant déjà la thématique « c'est un peu entre les

deux. ». Pour elle, il est difficile d'entrer en état de *flow* lorsque l'individu ne connaît pas le sujet. A l'inverse, à trop bien le connaître, il peut être tentant de devancer le locuteur.

Quand on connaît trop bien, moi ce que j'ai peur souvent c'est de devancer, ça m'est arrivé quelques fois. Bon après la phrase est arrivée donc j'ai dit « ouf » il l'a dit donc euh voilà, et quelques fois on se dit Ah ! il l'a pas dit !

Aurore elle aussi témoigne de compétences justes et adaptées, du fait de tout le travail de préparation effectué en amont lors de réunions très spécialisées et qui ont pu les mettre en difficulté au début.

La bonne nouvelle c'est que oui on était assez bien préparé du fait d'avoir fait ce suivi. On aurait envoyé quelqu'un qui y serait jamais allé là avant, c'était la taule assurée. Autant que nous la première semaine quand il était sur son pavé de calculs là, où là c'était vraiment un carnage.

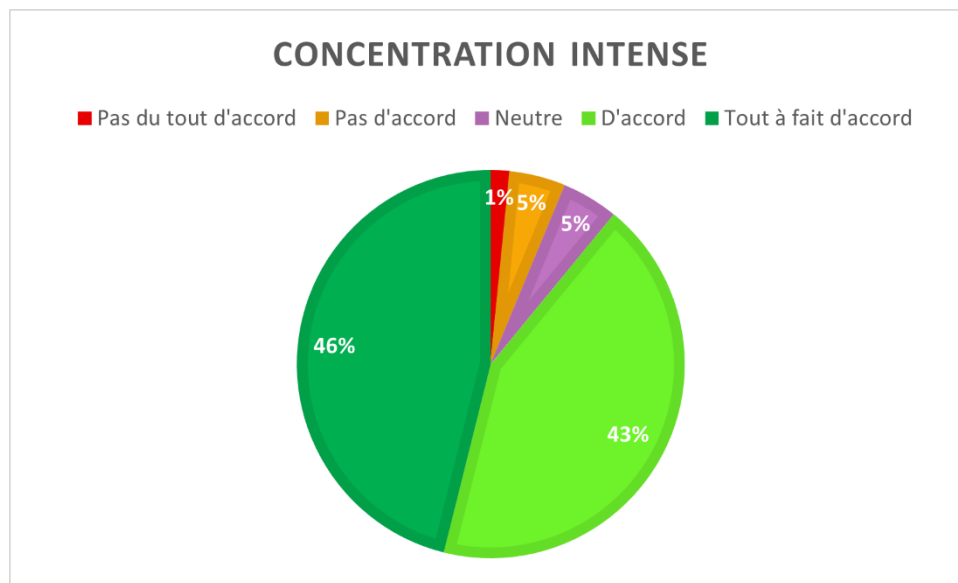
Elle évoque aussi les moments où l'interprète ne comprend absolument pas ce qu'il traduit, mais les locuteurs, partageant des connaissances communes se comprennent parfaitement. Ce sentiment est souvent inconfortable et peu compatible avec l'état de fluidité car « là tu n'as pas du tout le sentiment de la maîtrise » pour reprendre ses mots. La sensation de contrôle étant une des caractéristiques du *flow*.

2. les caractéristiques

Concentration intense

L'interprète ressent une concentration intense, centrée sur l'instant présent.

- Mon attention était entièrement concentrée sur ce que je faisais.
- Rester concentré sur la tâche n'était pas difficile.
- J'étais totalement concentré.
- J'étais complètement concentré sur la tâche à accomplir.



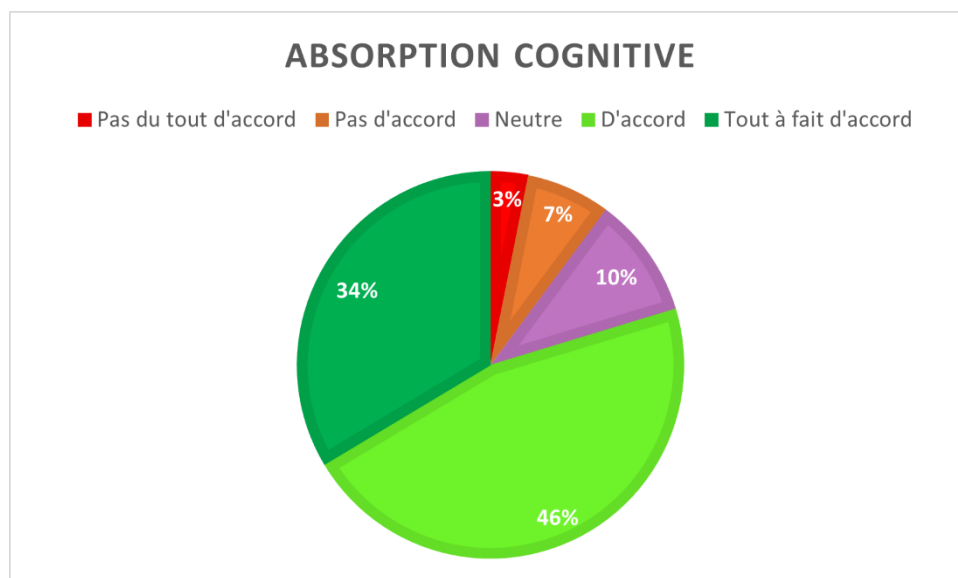
Les interprètes interrogées témoignent toutes d'une grande concentration. Résultat que l'on retrouve aussi dans les réponses du questionnaire, à 89%. Cette concentration concerne le temps d'interprétation mais également le temps de « veille » lors d'un travail en binôme. Aurore compare ces temps de veille lors de cette situation avec d'autres réunions dont elle a l'habitude.

T'es tellement dans ta tâche, ce truc de il faut absolument pas que je loupe quoi que ce soit. Ne te laisse pas du tout le temps de checker ton portable, de manger un petit truc. T'as vraiment les yeux rivés. Et même quand t'es en veille, parce que y a des veille plus actives que d'autres. Il y a des réunions par exemple qu'on traduit régulièrement avec des collègues où on sait qu'on la maîtrise bien. Et le moment de veille, tu peux faire une vraie pause. Tu sais que ton collègue à priori il va pas.. T'as toujours une oreille qui traîne mais pas à être comme ça. Là on était vraiment accrochées aux lèvres des gens et accrochées à ce qu'ils disaient.

Absorption cognitive.

Conscience et action sont intimement mêlées, disparition de la distance entre le sujet et l'objet

- J'avais les bonnes réactions sans y penser.
- Les choses semblaient se produire automatiquement
- Je faisais les choses de manière automatique.
- J'ai fait les choses spontanément et automatiquement sans avoir à réfléchir.



Dans cette dimension, l'action et la conscience fusionnent, ce qui donne le sentiment de ne pas réfléchir à ce que l'on fait, de le faire de manière automatique. Nous avons récolté 80% de réponses positives pour ces questions. Sophie fait le lien entre l'état de *flow* et les transferts personnels. Selon elle, en état de *flow*, l'espace de signation s'agrandit, et l'interprète donne plus à voir en ayant davantage recours aux transferts personnels. Pour elle, c'est un élément très important. « En transfert personnel tout de suite on se l'imagine, on est dedans alors voilà, pour moi ça en fait partie (du *flow*) ». Cela permet de s'imaginer plus facilement la scène et entrer dans l'histoire. Les transferts personnels peuvent donc participer à cette absorption cognitive.

Maëlle compare la situation de *flow* qu'elle a vécue avec une autre situation. Il s'agit d'un suivi psychologique pour lequel elle intervient régulièrement. Dans ce

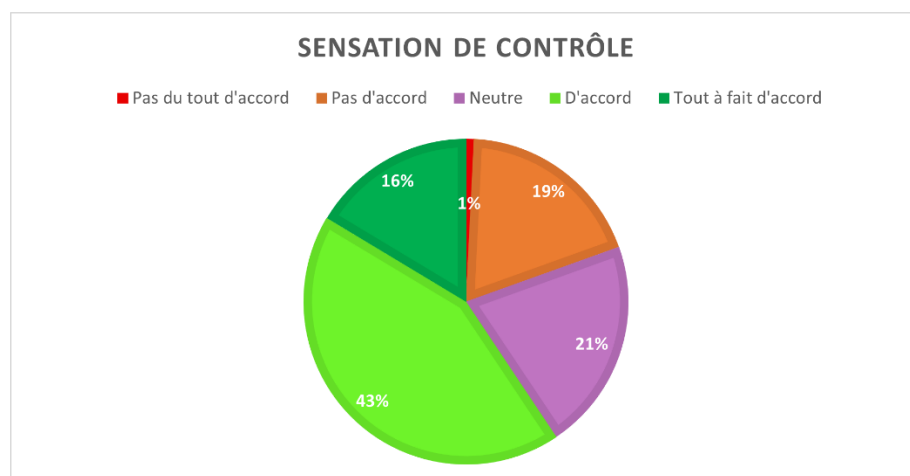
contexte, elle est extrêmement attentive à ce que dit la psychologue et reste dans une forme de contrôle qui ne permet pas le lâcher-prise nécessaire pour entrer dans cet état de fluidité naturelle.

Je fais attention à comment elle réagit corporellement, parce que ce comment elle réagit, ça vient tirer d'autres informations de la part de celui qui s'exprime et alors là par contre je suis constamment dans le contrôle. Et là c'était un peu le même schéma j'ai l'impression, de vraiment devoir prendre parti complète ce qui était dit mais par contre, sans difficultés. C'était beaucoup plus naturel.

La peur de l'échec disparaît.

Pendant l'expérience optimale, nous sommes trop impliqués pour nous soucier d'un éventuel échec. Certaines personnes évoquent la sensation d'une maîtrise totale ; mais il s'agit plutôt d'une absence totale d'inquiétude quant au résultat.

- Je me sentais en contrôle total de ce que je faisais.
- J'avais l'impression de pouvoir contrôler ce que je faisais.
- J'avais un sentiment de contrôle total.
- Je me sentais en contrôle total de mon corps



Concernant la sensation de contrôle, seuls 59 % des interprètes interrogés disent l'avoir ressenti de manière claire. Emilie, lors de cette réunion pluridisciplinaire, était

très satisfaite de ce qu'elle faisait. Elle ressentait une vraie sensation de maîtrise de la situation.

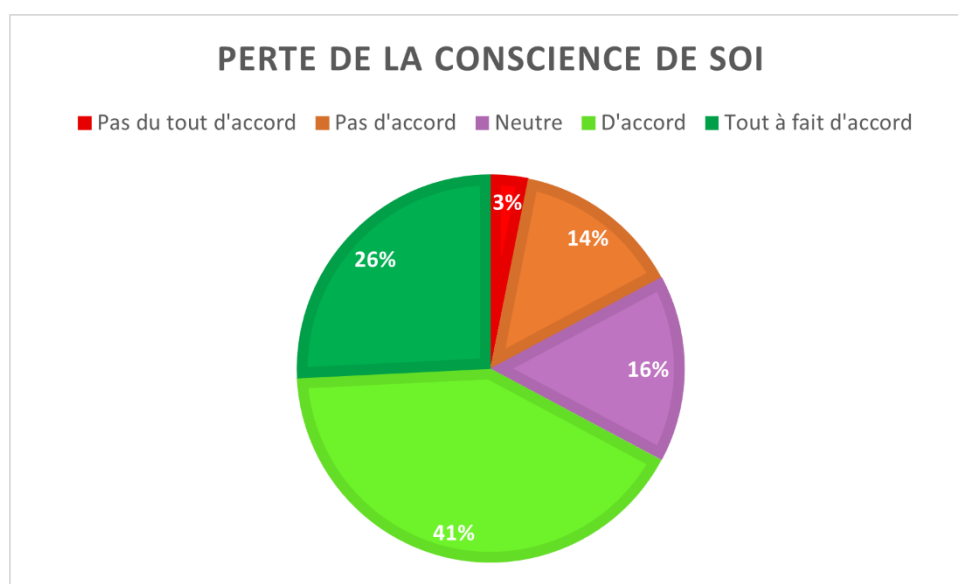
Mais tout passait , la moindre subtilité, et moi j'étais vraiment très très au point sur ma traduction, très très concentrée. Je sentais que ça se passait vraiment.. Le sourd quand il disait quelque chose c'était entendu, compris et entendu. Même s'il y avait de la réticence de l'autre côté et vice versa [...] Donc c'était super fluide, la communication passait. Même si on n'était pas d'accord la communication passe.

Maëlle, lors de l'atelier sur l'écoute empathique a elle aussi ressenti une grande fluidité dans tout ce qu'elle faisait « Tout était hyper simple ! c'est la première fois qu'un truc m'a paru aussi simple ». Elle n'utilise pas le mot « simple » dans le sens « facile », mais, portée par l'émotion et par la situation, elle n'avait pas vraiment à réfléchir sur la traduction, cela se faisait presque automatiquement. Dans cette disposition, l'interprète ne ressent pas la peur de l'échec.

Perte de la conscience de soi.

L'image de soi a moins d'importance. D'habitude, nous sommes toujours préoccupés par ce que pensent les autres, En situation de flux, nous sommes trop absorbés pour penser à protéger notre ego.

- Je ne me préoccupais pas de ce que les autres pouvaient penser de moi.
- Je n'étais pas inquiet au sujet de ma performance.
- Je n'étais pas préoccupé par la façon dont je me présentais.
- Je n'étais pas inquiet de ce que les autres pouvaient penser de moi.



À 67 % de réponses positives, la perte de conscience de soi n'est pas la catégorie la plus plébiscitée. Pourtant lors des entretiens, Sylvie parle justement du regard des stagiaires ou de ses pairs qui pouvaient lui peser au début de sa carrière. En effet, lorsqu'elle se retrouvait en binôme avec des collègues, elle était préoccupée par leur regard. « J'étais plus concentrée sur leurs regards à eux qu'autre chose et pourtant ils m'ont dit « mais y a rien » et je sais ! mais c'est plus fort que moi. » Elle avoue un rapport compliqué à la critique, négative comme positive ce qui a pu lui poser problème lors du master car les étudiants sont en apprentissage et constamment jugés sur leurs performances. Elle a appris à dépasser cela, s'émancipant du regard des autres. Mais cela n'a pas forcément de lien direct avec le *flow*.

Lors de la réunion pluridisciplinaire pour laquelle est intervenue Emilie, une personne prenait des notes pour en garder une trace écrite. Cette mesure peut être source de stress pour l'interprète.

J'avais aussi la pression de la personne qui prenait tout en note, tout ce qui était dit était noté. Donc je sais que après, une fois que j'ai fini mon travail ça va être redonné pour de la lecture. Il faut que les gens retrouvent d'un côté les sourds, comme les entendants.

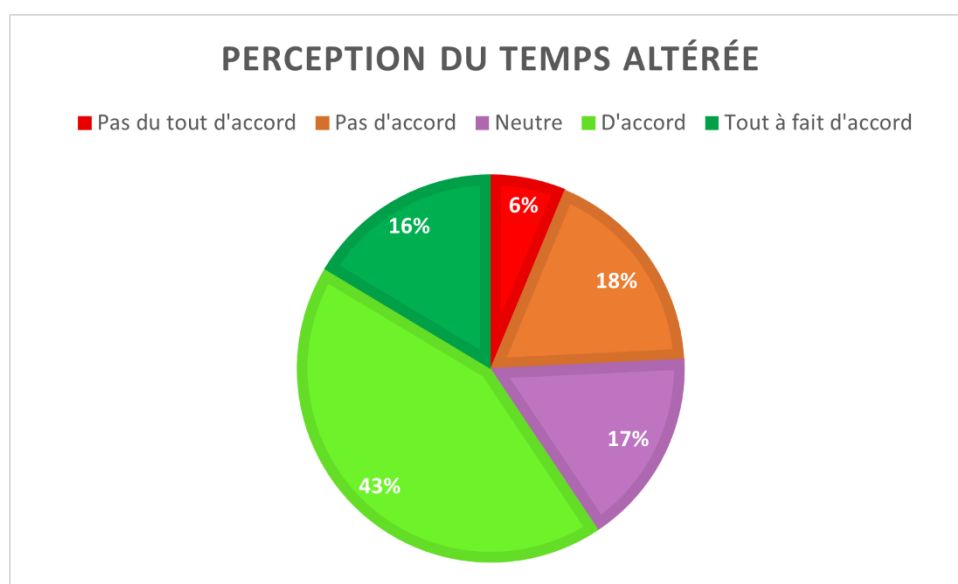
Pourtant, au moment de l'interprétation, Emilie n'a pas ressenti de peur car elle ne doutait pas de la qualité de son travail « j'étais tellement dedans que j'étais très contente de ce que je disais, les phrases etc.. c'était parfait (rire) ». Pour Aurore, la

présentation du projet représentait un enjeu important pour l'utilisateur sourd, car elle conditionnait l'obtention de subventions. Cependant, elle ne ressentait pas de crainte induite par le regard des autres et notamment des professionnels à qui l'ingénieur sourd présentait son projet. « Il n'y avait pas cette peur parce que déjà t'es tellement dans ta tâche, ce truc de il faut absolument pas que je loupe quoi que ce soit. »

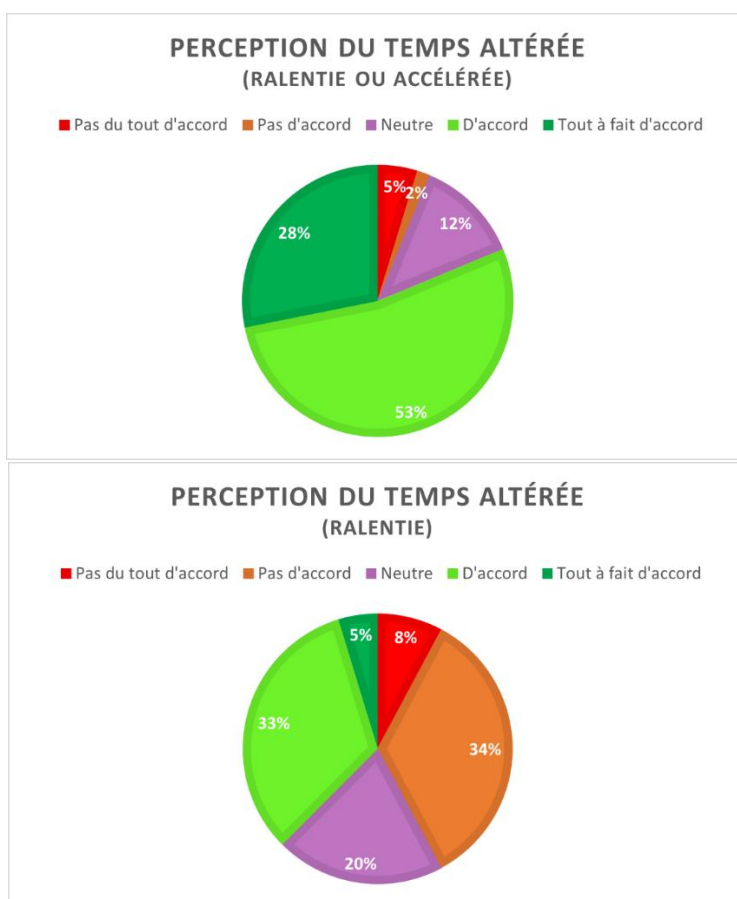
Perception altérée du temps.

La notion du temps se modifie. L'expérience optimale nous fait oublier le temps et les heures qui s'écoulent paraissent des minutes. L'inverse est possible également : un patineur artistique peut avoir l'impression qu'un double salto de quelques secondes dure dix fois plus longtemps. Autrement dit, le temps de l'horloge ne rend plus compte du temps de l'expérience vécue ; notre notion de la durée varie en fonction de ce que nous faisons.

- Le temps semblait altéré (soit ralenti, soit accéléré).
- La façon dont le temps passait semblait différente de la normale.
- J'avais l'impression que le temps s'était arrêté.
- Par moments, j'avais l'impression que les choses se passaient au ralenti.



Voici le graphique qui réunit les réponses aux quatre questions concernant la perception du temps altérée. Nous voyons dans ce graphique que 24% ne sont pas d'accord avec cette affirmation. Mais si nous décomposons les questions, il me semble que ce résultat peut être biaisé car deux questions concernent une perception altérée qu'elle soit ralentie ou accélérée, tandis que les deux autres se focalisent sur une sensation temporelle au ralenti voire arrêtée. Or, si un interprète a l'impression que le temps s'accélère, ce qui est souvent le cas, il répondra non aux deux dernières questions concernant exclusivement la perception ralentie du temps qui passe, ce qui viendra impacter les résultats globaux. C'est pourquoi nous avons décidé de présenter ce thème sous deux graphiques distincts.



Nous voyons ici que lorsque les questions concernent une perception du temps altérée de manière générale, 81% des interprètes sont d'accord. Nous descendons à 38% sur le deuxième graphique. Nous pouvons en conclure que dans la majorité des cas, les interprètes ont eu le sentiment que le temps passait plus vite que la normale. Nous

retrouvons ces proportions dans les témoignages des interprètes interrogées. C'est le cas pour Emilie. La réunion a duré 1h30 et elle n'a pas vu le temps passer.

- En amont je m'étais dit avant de rentrer, bon au bout d'1h je ferai 5 minutes de pause pour pouvoir terminer ma réunion et en fait c'était tellement un état émotionnel fort et tellement fluide, la réunion se passait tellement bien..
- Tu ne voulais pas interrompre ?
- Interrompre et je crois que je n'ai pas vu l'heure passer. Parce que quand j'ai regardé l'heure c'était déjà 1h15 passé !

C'est aussi le cas pour Aurore et Maëlle:

- Complètement ! ça a dépassé de piau ! personne s'en est rendu compte. Je savais même plus quelle heure il était quoi. C'est passé hyper vite. J'ai l'impression qu'il s'est dit 3 bribes euh..
- Ça a duré combien de temps ?
- 1h15, 1h30.

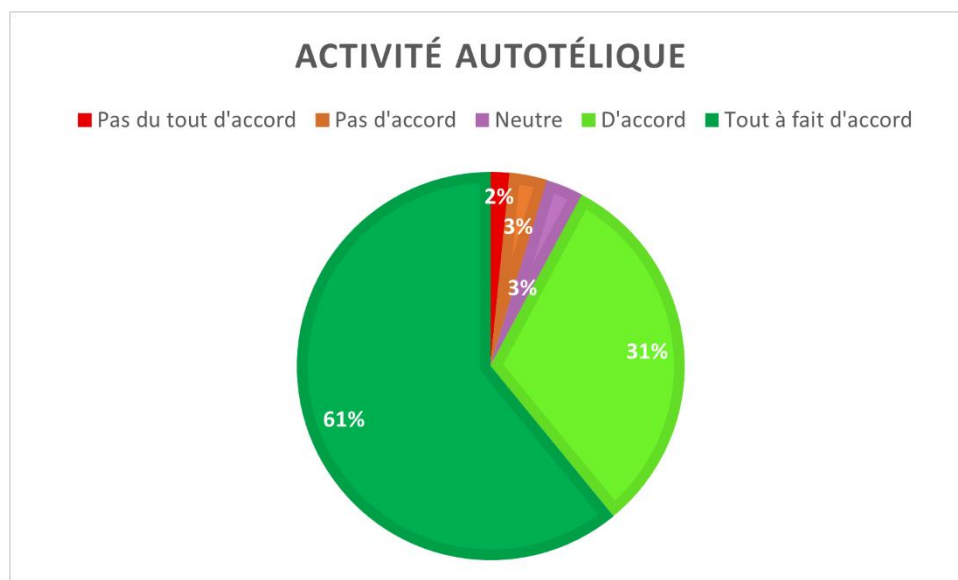
Pour Sylvie, le temps s'est accéléré, mais il s'est aussi étiré à certains moments. Lors des relais de 20 minutes où elle était vraiment investie, elle revoit sa collègue se lever et se dire « c'est pas vrai, déjà ? » Elle avait très envie de continuer parce qu'elle est vraiment concentrée dans sa traduction, et le temps semblait filer à toute vitesse. D'un autre côté, elle fait cette analogie avec le monde onirique.

Le temps est court en traduction, mais d'un autre côté il peut être long dans le sens où on est vraiment dans notre situation comme dans un rêve. Les rêves durent que quelques secondes en général et quand on l'a en tête et qu'on est là en train de traduire cette scène je trouve que c'est long. C'est long en temps quand même parce qu'on a cette image, on est dedans et puis c'est flou, ça va au ralenti comme un rêve en fait.

L'activité devient autotélique.

Lorsque la plupart de ces conditions se trouvent réunies, nous commençons à ressentir du plaisir. L'activité devient alors autotélique, c'est-à-dire qu'elle procure par elle-même un plaisir.

- J'ai vraiment apprécié l'expérience.
- J'ai aimé ce sentiment et je veux le revivre à nouveau.
- L'expérience m'a laissé un grand sentiment très satisfaisant. .
- J'ai trouvé l'expérience extrêmement gratifiante.



À 92%, les interprètes s'accordent à dire que l'expérience avait une dimension autotélique. Elle leur a procuré un sentiment de grande satisfaction. C'est aussi le cas des interprètes questionnées lors des entretiens.

Sylvie évoque des « frissons » qui l'ont suivie lorsqu'elle est allée se rasseoir pour laisser la place à son binôme lors de la conférence. Lors d'interprétation en binôme, l'interprète en position de « veille » c'est-à-dire qui n'est pas en train d'interpréter, peut facilement se laisser distraire, regarder son téléphone, penser à autre chose. Cela lui permet de prendre une pause entre deux relais. Dans cette situation, Sylvie dit avoir été happée par le discours des locutrices et a continué à écouter avec beaucoup d'attention

toute la durée de la conférence. Emilie aussi n'avait plus du tout d'appréhension lorsqu'elle a commencé à traduire, et elle s'est sentie « à l'intérieur satisfaite ».

Aurore avait l'impression de « vivre un vrai truc, sans d'ailleurs se le dire au moment où ça arrive ». Car au moment de l'interprétation, la concentration est si intense que la seule chose importante c'est de ne rien louper. « Mais oui c'est certain de vivre un truc un peu inédit. » Elle rechignait même à laisser la place à son binôme tant elle était portée par la situation. Pourtant, elle explique que souvent, en format conférence lorsque les interprètes traduisent vers le français et se partagent un micro, cela peut être un peu intimidant. Avoir un micro dans la main n'est pas toujours agréable. Il faut s'habituer au fait d'entendre sa voix projetée dans la salle. Malgré cela, elle était tellement absorbée par l'interprétation qu'elle en venait à ne plus vouloir lâcher le micro :

Tu n'as pas vraiment envie de lâcher ton relais quand tu le tiens bien comme ça « Non seulement ça fait 5 min, mais j'ai pas fini ! [...] Et oui à la fin je crois qu'on était comme ça « non donne-le-moi » « viens ici »

Quand à Maëlle, elle est ressortie chargée d'émotions positives dont elle voulait s'imprégner le plus longtemps possible « quand tu sors de là tu le gardes... (inspiration et mains sur la poitrine) pour garder les émotions longtemps. »

Les interprètes interrogées déclarent toutes les quatre avoir ressenti les neuf composantes lors des situations qu'elles ont choisi de présenter. Concernant les résultats du questionnaire, la dimension autotélique, la concentration intense, les compétences adaptées ou encore les feedback instantanés ont été confirmés par les réponses des interprètes. En revanche, concernant les objectifs bien définis et la sensation de maîtrise, les interprètes ayant répondu aux questionnaires sont moins unanimes.

III. Situations fictives

Pour chaque situation présentée, les données sont exposées dans un tableau récapitulatif des points facilitants et des points bloquants liés à l'apparition du *flow*. Les situations sont exposées aux interprètes comme décrites au-dessus des tableaux.

1. Situation de liaison

Rendez-vous de liaison à l'hôpital en service d'ophtalmologie (1h30) : Vous connaissez les lieux et l'usager. Celui-ci doit effectuer plusieurs examens en vue d'obtenir une prescription pour une nouvelle paire de lunettes. Trois examens de dix, quinze minutes chacun se succèdent. Ils sont effectués par des internes et entrecoupés de temps d'attente dans différentes salles d'attente. Le rendez-vous se conclut par un entretien final avec la médecin. Le contenu ne présente pas de difficultés ou de challenge particulier, mais l'usager est assez agacé car ses lunettes actuelles ne sont pas adaptées à sa vue et il tient pour responsable l'équipe médicale.

	Points facilitants	Points bloquants
Sylvie	- Préparation : Avoir connaissance de la situation permet à l'interprète de ressentir une certaine empathie « Si j'avais croisé la personne avant qui me disait « moi je souffre vous savez, ça fait 5 ans que j'ai des lunettes et je vois toujours rien ». [...] avec ces informations là avant, vu que ça m'aura touchée, pendant la traduction je serai dedans, vraiment. » - Expression en langue des signes : « Français signé ou pas, langue des signes assez ancienne ou pas, si elle hésite ou pas, si l'interprète elle connaît bien ou pas. Tout ça pour moi ça va rentrer en compte parce que plus	- manque de contexte : « Par contre si c'est quelqu'un que je connais pas, que je viens, je traduis juste, je m'en vais, je pense que à la fin je vais pas être dans le <i>flow</i>, je vais essayer de rendre forcément ce qui est dit, mais je serai pas dedans. Je serai vraiment pas dedans. »

	j'ai d'informations à ce niveau-là, plus ma traduction sera honnête envers elle. »	
Emilie		- Interpréter la colère : La colère est une émotion difficile pour Emilie, ce qui peut être un point bloquant « L'émotion, la colère c'est vraiment un truc qui est difficile pour moi. [...] La colère ne me permet pas d'être bien. Si je suis en colère fin c'est pas bien quoi. Donc ça m'empêche d'être satisfaite. »
Aurore	- Interpréter la colère : « si elle dit qu'elle est en colère parce que ses lunettes, tu sais très bien l'effet cristallisateur, fin que c'est pas sur l'interprète, c'est pas sur moi qu'elle va se venger. Ça va passer par moi mais ça ne m'est pas destiné donc il n'y a aucun raison pour que ça me déstabilise. Euh.. je pense que je pourrais tout à fait jouer le jeu. Complètement. »	
Maëlle	- Interpréter la colère : « Je pense qu'effectivement vu qu'il y a une émotion forte, c'est plus facile d'entrer dans cet état là. »	- Des rendez-vous successifs : « Je pense que la spécificité de l'ophtalmologie, de changer constamment de lieux, de trucs et de machin, ça doit te couper forcément. Je pense que dans les moments où tu interprètes tu peux avoir ce petit moment de <i>flow</i> mais je pense qu'il faut quand même l'amorcer, pour qu'il ait le temps de faire et de redescendre. » - Problèmes de compréhension : « Si c'est une colère où du coup j'ai des difficultés de compréhension je pense que là ça se déclencherai pas quoi. »

Nous pouvons voir que pour la majorité des interprètes, porter une émotion aussi forte que la colère n'est pas un frein à l'apparition du *flow*, bien au contraire. Cela permet d'entrer en empathie avec l'utilisateur, et l'interprète se trouve alors plus investie dans sa traduction.

2. Réunion mouvante

Rendez-vous à l'espace des diversités (2h) : Plusieurs conférences accessibles en langue des signes vont bientôt se dérouler à l'espace diversités⁷². Une visite technique entre les organisateurs (dont fait partie une personne sourde que vous connaissez personnellement) et un prestataire son et vidéo est organisée. Vous interprétez autant vers le français que vers la langue des signes, le contenu est assez technique, propre à l'audiovisuel (type de câbles, de caméras etc.) Vous vous déplacez de part et d'autre de la salle. Il y a une dizaine de personnes.

	Points facilitants	Points bloquants
Sylvie		- déplacements dans l'espace : Si le groupe bouge, en fait moi c'est toujours des décisions qui vont se prendre à chaque fois à l'instant T. Je vais me dire ben là, en général on se place à côté du locuteur, dans ce cas là le locuteur qui c'est ? Les personnes sourdes combien ils sont ? [...] Il ne faut pas penser à ce côté pilotage réellement pour entrer en état de <i>flow</i>, Pour moi.

⁷² Point de rencontres, d'échanges où sont régulièrement proposés au public des expositions, projections, débats, conférences et permanences d'accès aux droits.

Emilie	- déplacements dans l'espace : « Oui ! le fait de bouger, le mouvement, le fait d'être debout, de suivre les gens, du coup ça.. le fait que le corps bouge, il y a beaucoup moins de pression ; ça s'évacue en bougeant d'un endroit à l'autre euh .. du coup oui je pense que oui, le <i>flow</i> serait possible.	- La neutralité : Après je pense que moi la difficulté ce serait de bien rester à ma place d'interprète. Comme on vient régler justement la position, la place de l'interprète, j'aurais peut-être tendance à dire, oups attention pour la lumière, la lumière il vaut mieux qu'elle soit en douche que projetée, parce que la lumière en face ça peut être gênant pour l'interprète qui va travailler sur la conférence en suivant.
Aurore		- Le contenu technique : « Là je suis moins sûre. Je pense que ça dépend aussi du domaine de prédilection de chacun. Si t'es assez bon en audiovisuel et du coup en termes techniques c'est pas ça qui va te freiner. » - Déplacements dans l'espace : « Et le fait que le groupe se déplace y a peut être un décrochage qui va être dû aux déplacements. » - Un enjeu affectif moindre : « Je pense qu'il doit y avoir de ça. Et peut être pas forcément d'enjeux affectif.. Si peut être pour la personne sourde c'est tout à fait possible. Si pour elle c'est un projet hyper important ou quoi, ça peut. Mais j'y crois moins »

Maëlle	- Déplacements dans l'espace : « Dans l'exemple que je t'ai donné, je me suis foutue accroupie, derrière, sur les marches, j'ai pas arrêté de bouger. J'ai pas eu besoin de rester au même endroit. »	Le contenu technique : « Je pense que je n'aurait pas assez de connaissances dans le domaine du son pour que ça m'arrive. »
--------	---	---

Pour certaines interprètes, les déplacements dans l'espace, le mouvement du corps peuvent participer à l'état de *flow*. Pour d'autres, cela peut induire un pilotage trop lourd, et donc trop de questionnements qui vont se superposer à l'interprétation et entraver l'apparition du *flow* car l'absorption complète dans la traduction ne sera pas possible. De plus, le fait d'être pris à partie dans la discussion si celle-ci concerne spécifiquement la place de l'interprète, peut le sortir de sa traduction. Il entre alors dans un autre champ et prend occasionnellement part à la discussion. La neutralité peut participer à l'état de *flow*. Selon une des interprètes, le *flow* dépend même d'une certaine continuité dans le discours. Or, cette situation ne s'y prête pas forcément car un nouveau thème sera abordé à chaque déplacement. Aurore la compare à la visite d'un musée.

On a un groupe comme ça et c'est œuvre par œuvre, et en fait chaque œuvre est une petite trad mais c'est pas un truc linéaire. Tu peux être à fond dedans, mais pas assez longtemps pour avoir cet état de fatigue... Pas de fatigue mais de lâcher-prise en tout cas. Ça me paraît plus compliqué.

3. Conférence

Conférence sur le climat (1h30): Une conférence a lieu à la médiathèque sur un thème que vous affectionnez particulièrement, l'écologie. Il y a cinq intervenants dont deux démographes qui se trouvent à distance. Les échanges se font intégralement vers la langue des signes hormis au moment des questions-réponses où deux personnes sourdes interviennent. Le contenu peut être un peu technique mais vous avez reçu en amont tous les documents nécessaires pour une bonne préparation. Il y a beaucoup de sourds dans le public (vingt personnes), et de bons feed back.

	Points facilitants	Points bloquants
Sylvie	X	X
Emilie	- La préparation : « et après si j'ai la prépa, si j'ai un bon binôme. Je pense que oui je pourrais »	- Le format conférence : « Alors je pense pas au début, parce que moi dès qu'on me dit conférence, 20 sourds oups ! Oui ça impressionne ! »
Aurore	Connaissance des usagers sourds : « tu habites à Toulouse, donc tu traduis à Toulouse donc avec un peu de chance les sourds tu les connais aussi. »	Des intervenants à distance : « Je pense que le fait d'être en visio effectivement brise quelque chose. Fin c'est pas que ça brise parce que du coup ça peut pas se créer. » « Tu mets beaucoup plus d'énergie dans l'écoute et dans la compréhension. Parce que ça va crachoter, parce que les enceintes elles sont pas de très bonne qualité, parce que t'es pas au bon endroit, le son est diffusé comme ça (vers la salle) , et pas comme ça (vers l'interprète). »

Maëlle	Des Feedbacks : « Je pense que ça peut. Parce qu'en plus t'as le feedback des sourds qui sont là « c'est super intéressant » donc ils sont portés eux par le sujet. » Le thème : « Si c'est un sujet qui t'intéresse, que tu t'y connais aussi. Vu que ça t'intéresse tu connais forcément 2,3 trucs [...] tu traduis un truc qui va avec tes idées aussi.	
--------	---	--

(Sylvie a présenté une situation semblable à celle-ci c'est pourquoi la question ne lui a pas été posée.)

Les interprètes n'ont pas mentionné spontanément les mêmes éléments. Emilie déclare être impressionnée par les conférences et par le lieu, elle aurait donc besoin d'un temps d'adaptation, de « chauffe » plus conséquent « Je pense qu'il me faudra un bon moment, si ça dure deux heures, peut-être au bout d'une heure (elle rit) ». Aurore a largement évoqué les problèmes techniques. Elle fait d'ailleurs référence à la théorie de la corde raide de Daniel Gile, exposée dans la partie théorique de ce mémoire.

On sait très bien que pour ça fonctionne vraiment bien, il faut que les étapes elles soient.. enfin que chaque étape ait sa bonne dose d'énergie. Si tu mises 90% sur l'écoute, tout le reste est en déperdition donc ça ne peut pas marcher.

Le thème a aussi été évoqué comme point facilitant, que ce soit pour la préparation, l'appétence naturelle ou le contexte solide lorsque la présentation est terminée et qu'arrive alors la partie questions/réponses.

De manière générale, les interprètes ont toutes estimé pouvoir entrer en état de *flow* lors de cette situation. Maëlle a même déclaré : « Des trois situations je pense que c'est celle là où tu peux y entrer le plus facilement. »

4. Interprétation à distance

Créneau relais téléphonique : Vous travaillez pour une plateforme téléphonique. Vous effectuez un créneau de deux heures où les appels vont se succéder.

	Points facilitants	Points bloquants
Sylvie		La technique : « La visio j'ai pas de <i>flow</i> parce que je pense que c'est la partie technique qui va prendre le dessus. » Retours caméra : « Je me regarde beaucoup traduire. Tu sais on a notre reflet. Comme là par exemple on se voit. Et quand je traduis j'ai tendance à souvent me regarder, et du coup je pense que ça me met pas dans un état de <i>flow</i>. »
Emilie	Appel personnel : « Un enfant vers ses parents, ou une femme qui appelle pour son chéri. Il y a des « bisous » « salut ! je suis contente » « ah hier on s'est quittés..lalala » et puis toi tu sens les deux personnes elles se parlent comme s'il n'y avait pas d'interprète, et c'est super agréable »	La technique : « très souvent la technique ne marche pas bien. Très souvent l'image coupe, le son n'est pas bon..Et tous ces problèmes techniques viennent te rajouter une pression terrible. »

Aurore	Le micro-casque : « d’avoir les deux personnes en visio et du coup avec le casque qui te met un peu dans une bulle, là c’est plus facile de rentrer un peu dans le mood. »	Le passage : « Mais voilà c’est des bureaux où il y a du passage, [...] donc t’es jamais complètement serein ou perdu dans ta tâche. » La technique : « Ton esprit il va être sur ton ordi en train de chercher une solution « alors attend, je chercher un truc » Distance physique : « Il y a une émulsion, le fait d’avoir des émotions par exemple, ça peut jouer. [...] Du fait de voir les gens et de les sentir. Il y a un truc dans l’air qui se passe. »
Maëlle	Des appels personnels : « Un fils qui appelle sa mère, et où tu sens que ça passe, elle est contente de parler à son fils et vis et versa. »	Le pilotage : « Et il y a tellement de pilotage, ou tu es obligée d’expliquer et de prendre les gens par la main entre guillemets. » La distance physique : « Trop détachée, j’ai juste la voix, j’ai personne autour de moi je suis juste avec moi-même ; Je sais que j’ai personne autour de moi quoi. » Retour caméra : « Et puis je me vois traduire, donc je sais que je suis en train de traduire je peux pas oublier la situation. »

La technique semble être le point le plus bloquant en ce qui concerne l'interprétation à distance. Selon la théorie de la corde raide de Daniel Gile développée dans la partie théorique, les problèmes techniques peuvent entraîner un déséquilibre des Efforts. L'interprétation simultanée mobilise des ressources attentionnelles, limitées par nature, dont dépend l'interprétation. Rencontrer des problèmes techniques peut conduire à une augmentation des exigences en matière de capacité de traitement et entraîner une surcharge ou un déficit attentionnel. Ainsi, il semble difficile pour l'interprète de ressentir la sensation de maîtrise et de contrôle inhérente à l'état de *flow*.

Le retour caméra a aussi été évoqué par deux interprètes. Voir son image peut interférer avec l'état de fluidité. En effet, le *flow* suppose de s'oublier en tant qu'individu pour entrer complètement dans la situation. Avoir un visuel constant sur son image ne semble pas compatible avec cette composante.

La distance physique a été mentionnée par plusieurs interprètes. Elle empêcherait une sorte d'alchimie qui se produit lorsque les personnes sont en présentiel. Mais ce sentiment de manque de proximité peut être partiellement retrouvé lors d'appels très personnels « c'est impressionnant de rentrer dans une relation privilégiée entre deux personnes. »

Sous couvert de ne rencontrer aucun problème technique, les interprètes déclarent tout de même pouvoir entrer en état de *flow*. Même si cela peut comporter un certain nombre de complications, l'interprétation à distance ne semble pas dans l'absolu, incompatible avec l'expérience de *flow*.

IV. Autres paramètres

1. Impact du *flow* sur la performance

Dans les témoignages des sportifs, beaucoup témoignent d'expériences de *flow* au cours desquelles ils ont battu des records. Cependant, je n'ai pas trouvé d'éléments concrets prouvant que le *flow* pouvait améliorer la performance.

Concernant les témoignages des interprètes sur la question, Sylvie déclare que cet état de *flow* lui a permis de s'investir et de « se donner à fond ». Au niveau de la langue des signes, elle était plus expressive : « Ce côté *flow* aussi je le retrouve dans le sens où physiquement vraiment je me donne encore plus, j'ai des mimiques plus importantes. » Elle ajoute investir un espace de signation plus large et avoir davantage recours aux transferts personnels. Si l'on considère que plus l'interprète est expressif, plus il donne à voir grâce aux transferts personnels, plus sa langue des signes sera claire, et donc son interprétation sera efficiente.

Le *flow* peut aussi donner l'impression d'être très juste dans sa traduction, tout coule de source. La moindre subtilité est retransmise sans effort. Même si les locuteurs ne sont pas forcément du même avis. Comme en témoigne Emilie :

Mais tout passait , la moindre subtilité, et moi j'étais vraiment très très au point sur ma traduction, très très concentrée. Je sentais que ça se passait vraiment.. Le sourd quand il disait quelque chose c'était entendu, compris et entendu même si il y avait de la réticence de l'autre côté et vice versa quand l'entendant parlait, le médecin, par exemple vis-à-vis de l'enfant, le professionnel sourd l'entendait aussi, Donc c'était super fluide, la communication passait. Même si on n'était pas d'accord la communication passe.

Pourtant, cette situation n'était pas des plus faciles : Une charge émotionnelle lourde, la mère de l'enfant sourd en larme, une personne entendante bilingue s'exprimant en langue des signes (traduire un entendant vers le français selon son niveau d'expression n'est pas toujours aisé), des personnes sourdes discutant entre elles sans regarder l'interprète et des blagues (l'humour étant une des choses les plus difficiles à traduire car cela relève du culturel). Pourtant, tout s'est très bien passé.

- J'ai eu tout ! et tout s'est super bien passé. C'est là où je dis c'est jouissif parce que tu te dis whaouh j'ai fait ça ça ça ! Et tout le monde est content. Et ba super. Et pas à un moment je me suis dit « Ouuh je fais de l'à peu près, j'étais pile comme il faut quoi. J'arrivais à faire rigoler en même temps [...]
- Et là tu t'es dit quel super métier ?!
- Je me suis dit quelle super interprète !

Le *flow* lui a permis de se sentir à l'aise même dans une situation qui comportait plusieurs difficultés.

2. La charge affective

Lorsque nous analysons le vocabulaire utilisé par les interprètes, il en ressort que l'aspect affectif a joué dans toutes les situations vécues.

« une espèce d'osmose », « J'étais super émue », « C'était très émouvant », « état émotionnel fort et tellement fluide », « portée par les émotions des gens », « cette espèce de connexion hyper forte », « la complète connivence avec l'utilisateur sourd ».

Il apparaît que le côté émotionnel, lié au contenu, aux usagers ou aux deux, a été déterminant dans ces situations. Aurore, de part tout le travail effectué en amont, a su créer un lien avec l'utilisateur sourd qui devait présenter son projet à l'occasion d'un regroupement national de son entreprise. Travailler ensemble en amont, réfléchir à des concepts, à du vocabulaire, participer à la création de néologismes, tout ce travail collectif lui a permis de développer un lien avec cet usager et d'être d'autant plus investie lors de sa présentation. Pour elle aussi, cela a été l'aboutissement de plusieurs semaines de travail. « Et là est-ce que c'est peut être le travail qui avait été fait auparavant ou quoi, mais d'un seul coup l'illumination. Tu te dis ça y est, je le tiens ! »

Emilie, lors de la réunion pluridisciplinaire autour de la situation d'un enfant sourd, a pu rencontrer la mère de l'enfant quelques minutes avant. Celle-ci était déjà très émue, au bord des larmes. Lors de l'interprétation, Emilie avait à cœur de ne pas la bouleverser davantage, en restant au plus près du discours afin de respecter la neutralité

et de s'effacer en tant qu'interprète pour laisser toute la place aux professionnels présents. « J'étais tellement concentrée, mon premier objectif c'était de ne pas brusquer la maman. Je pense que j'étais quand même un peu là dedans ». Cette volonté est présente dans toute situation d'interprétation, mais ici, sa motivation, en plus du respect de la déontologie de la profession, était portée par autre chose : l'empathie qu'elle ressentait pour cette femme.

Pour Sylvie, le côté émotionnel concernait plutôt le thème de la conférence auquel elle est très sensible: la condition des femmes. Cela lui a donné envie d'aller plus loin, de plus s'investir dans sa traduction. « Je pense qu'il y a le côté subjectif, affectif et personnel qui rentre en jeu et que d'un coup on a envie de donner plus à voir. » Selon elle, le *flow* peut être plus difficile à atteindre lors de situations qu'elle juge purement théoriques, sans enjeux émotionnels pour les participants car elle ne serait pas portée par le discours des participants.

- A l'INJS, je peux l'avoir, mais que dans des situations qui pour moi sont sensibles. Par exemple une réunion où on va réfléchir si on fait une classe sur deux ans ou une classe sur trois ans. J'aurais pas de *flow*, parce que là oui c'est théorique, c'est pas une situation sensible, c'est pas une situation avec une histoire.
- En fait il faut qu'il y ait vraiment une charge émotionnelle, de l'affect ?
- Pour moi oui.

Néanmoins, le *flow* peut être difficile à atteindre lorsque le sujet est trop difficile pour l'interprète. Même si ce sont des sujets qui la choquent, Sylvie ne rencontre pas de difficultés à interpréter des scènes de viols ou de meurtres. Cependant, lorsqu'il s'agit d'enfants, la charge émotionnelle est trop importante et elle peut être submergée par ces émotions. « c'est plutôt les enfants, quelques fois je suis sortie en larmes, j'arrive pas. J'ai traduit des affaires de meurtres, ça allait. J'ai traduit des affaires de viols, ça allait. »

Pour Maëlle, la connexion très forte avec l'usager a participé à cet état de *flow* où tout lui a semblé très simple. Elle était comme portée par l'ambiance, par les émotions des personnes en présence « je pense que c'est (le *flow*) ce moment où tes émotions prennent le pas sur le fond du discours en fait ». Cependant, elle évoque aussi l'aspect affectif lié au thème. L'atelier portait sur l'empathie, la façon dont on fait passer un message. Maëlle dit être une personne empathique, le thème de l'atelier résonnait d'autant

plus en elle. Pour elle, le *flow* associé au métier d'interprète a pris la forme d'une totale incarnation de l'orateur. Il n'avait même pas besoin de finir certains signes, qu'elle avait déjà compris ce qu'il voulait dire. Elle a senti une « complète connivence avec l'utilisateur sourd. » C'était aussi le cas avec les entendants mais dans une moindre mesure. Une fois l'atelier terminé, la personne chargée de l'animation lui a dit qu'ils semblaient former une seule et même personne. Leur respirations étaient accordées et il n'y avait pas de grand décalage entre l'expression et la traduction puisqu'elle savait ce qu'il voulait dire. Elle compare avec une autre situation où elle s'est sentie très à l'aise, où elle avait les compétences, elle connaissait le contexte, c'était très fluide. Pour autant, elle n'avait pas la sensation d'appartenir à la situation. Elle était comme externe à la situation, comme un regard extérieur, avec un certain recul. Elle permettait la communication et tout se passait très bien mais elle n'avait pas ce sentiment de « présence » comme cela a pu être le cas lors de l'atelier.

3. Capacité de production et de réception des locuteurs

Le *flow* et le lâcher prise qu'il exige peuvent être aussi impactés par les compétences de réception de la personne qui reçoit le message. Certaines personnes sourdes n'ont pas toujours une très bonne réception en langue des signes française. Il peut s'agir notamment de personnes âgées, pour qui l'acquisition de la langue des signes s'est faite tardivement, ou de sourds étrangers. Dans ce type de situation, l'interprète va devoir s'adapter davantage à la personne sourde pour faire en sorte que le message passe. Il faudra faire attention à être le plus iconique possible, à reformuler. Sylvie déclare que dans une telle situation, il serait difficile pour elle d'entrer en état de fluidité « Je serais toujours en train de penser à ma technique pour que ce soit clair pour lui, que je traduise pas que pour moi parce qu'on traduit pour les autres ». Elle prend l'exemple d'un signe qui peut être compliqué à comprendre pour quelqu'un qui ne manie pas la langue : « stéréotype ». Elle ferait le signe standard, si elle voit que la personne ne comprend pas, elle décomposerait le signe [image] [personne] [étiquette]. Dans ce processus, elle pense ne pas pouvoir entrer en état de *flow*. En effet, les interprètes sont vecteurs de la langue mais leur niveau de langue n'est pas accessible à tous les sourds selon leurs vécus, leurs entourages. L'interprète doit alors s'adapter à la langue des signes de chacun. Là encore,

la théorie de la Corde raide de Daniel Gile s'applique. L'Effort de Production fourni lors de la conceptualisation puis la reformulation, ajouté à l'attention aiguë investie à la vérification de la bonne compréhension du propos par la personne sourde, mobilise beaucoup de ressources attentionnelles et peut conduire à un déséquilibre. Bien sûr la concentration plus intense de l'interprète sur une des tâches se fera au détriment des autres.

Il y a des moments, on est obligé de freiner un peu en se disant bon ba là ok je me replace, là ce signe là c'est pas clair, donc je pense que ce *flow* est difficile à avoir quand on a quelqu'un en face qui n'a pas une bonne réception par exemple.

4. Le *flow* et la fatigue

La fatigue est rarement jugée comme bénéfique, pourtant elle peut parfois aider à lâcher prise. C'est la réflexion que nous partage Aurore.

Cette journée de présentation a été très longue. Les projets se sont enchaînés, l'ingénieur sourd présentait le sien l'après-midi. Aurore et son collègue ont donc traduit d'autres projets, certains qu'ils connaissaient un peu car ils en avaient entendu parler lors des réunions de services. Pour d'autres, c'était une complète découverte. Le niveau était très technique. Au milieu de l'après-midi, ils avaient donc atteint un certain niveau de fatigue.

Il y avait la fatigue d'un côté mais on était bien échauffés. Et y a un petit côté à double tranchant, et y a un côté de lâcher prise aussi, à une certaine heure de l'après-midi ou ton cerveau fait un peu « bye, y a plus »

Elle parle d'un « état de grâce », qui survient juste avant l'état de fatigue ultime, le « bout du rouleau » pour reprendre ses mots. Dans cet état, l'interprète fait les bons choix de traduction tout en étant très économe. Le cerveau est fatigué et va donc s'adapter en faisant le choix le plus logique dans le but de s'économiser. Le projet de l'ingénieur sourd est arrivé alors qu'ils se trouvaient dans cet état. Elle partage une autre expérience

d'interprétation. En situation de conférence, elle traduisait en cabine, au casque. Elle était très malade, dans un état grippal depuis plusieurs jours et dormait très mal. « j'étais pas du tout opérationnelle et toute molle de partout et du cerveau. » Cela a été une de ses traductions les plus réussies, en se réécoutant, elle n'en revenait pas « c'est moi qui ai fait ça ? » La voix était posée, le décalage juste. « c'est évident qu'il y a un truc qui se joue avec la fatigue » dit-elle.

C'est d'ailleurs un élément qu'elle essaye d'explorer lorsqu'elle accueille des stagiaires. Lorsque nous débutons dans le métier, nous pouvons avoir tendance à nous dire que notre traduction n'est pas claire et ajouter des éléments qui vont venir alourdir la traduction. Arrivé à une certaine heure, surtout lorsque la prestation dépasse l'heure prévue et que la journée a été longue, un certain lâcher prise survient. Souvent, il y a alors moins de signes parasites ou de répétitions. Des mécanismes pourront ainsi être débloqués car le cerveau n'a plus assez d'énergie pour être dans l'auto-contrôle. « Même dans la façon de signer y a un truc qui va être plus arrondi, plus souple, ergonomiquement le corps va faire en sorte de se faire moins mal. »

Nous ne pouvons affirmer que la fatigue permet d'entrer en état de *flow*, mais comme le souligne Aurore, elle peut induire un certain lâcher prise et enrayer les mécanismes d'auto-contrôle qui bloquent l'entrée en état de fluidité.

V. Validation des hypothèses

1. Les situations

Une appétence pour le sujet

Notre hypothèse, liée aux caractéristiques du *flow*, est que celui-ci est plus susceptible de se manifester lors de missions d'interprétations portant sur des sujets pour lesquels l'interprète ressent une certaine appétence.

Pour Maëlle, le fait que l'atelier soit axé sur l'empathie, caractère dans lequel elle se reconnaît a été déterminant. Réfléchir sur la manière de faire passer un message résonne avec le métier d'interprète et cette emphase a, selon elle, pu participer à cet état de *flow*.

La conférence de Sylvie sur la condition des femmes est un thème qui l'a particulièrement touchée. Elle y est très sensible et cela lui a certainement permis d'entrer en état de *flow*.

Et donc c'est un sujet qui me tient à cœur donc je pense que c'est pour ça que je retiens celle-là, parce que vraiment j'étais à fond dedans, je voyais bien les scènes, je me représentais vraiment bien. J'avais eu la prépa juste avant. Et c'est un état où c'est tellement intéressant que on est en train de traduire mais qu'on aurait bien aimé participer en tant que spectateur.

Le côté personnel est alors très important. Elle fait l'analogie avec une autre situation où elle traduit de la comptabilité, domaine moins à son goût.

La compta euh voila.. c'est un peu abstrait, ça me parle pas trop.. Je suis peut être moins dedans, parce que personnellement et subjectivement je sais que c'est quelque chose qui ne va pas me toucher dans la vie de tous les jours, alors cette thématique là oui.

Aurore quant à elle, ne connaissait pas vraiment ce domaine spécialisé avant de participer aux réunions de chantier, mais elle avait un intérêt personnel car son appartement était alors en travaux. C'était alors l'occasion d'en apprendre plus. Elle avait donc une certaine appétence pour le sujet. « C'était un peu challenge et en même temps ça donnait envie de comprendre et comme moi j'étais en plein travaux du coup je trouvais ça assez rigolo, d'essayer de comprendre comment ça fonctionne. » Les débuts ont été un peu laborieux, car l'équipe qui participait aux réunions devait se former à de nouvelles normes de calculs et les interprètes également. Ils ont bachoté sur des manuels de cinquante et de trois cents pages « Un truc bien sympa à se fader. Surtout quand on n'est pas scientifique. Donc pas du tout un truc gagné d'avance ». Et le jour de la présentation du projet : « C'est peut être le travail qui avait été fait auparavant ou quoi, mais d'un seul coup l'illumination. Tu te dis ça y est, je le tiens !

À l'inverse, porter un message avec lequel l'interprète n'est pas d'accord ou n'est pas à l'aise peut compromettre l'apparition du *flow*. Si le message va complètement à l'encontre de ce que pense l'interprète, celui-ci peut avoir des pensées parasites. « T'as beau essayer de te mettre à la place de ton locuteur et de dire « je ne suis pas là pour juger vous faites bien ce que vous voulez », ton toi profond dit, « mais non ! mais non ! » L'interprète peut alors vivre une dissonance et rencontrer des difficultés à être complètement absorbé par sa traduction. L'hypothèse est vérifiée.

Interventions suivies

Notre hypothèse suivante est que le *flow* se manifeste plus facilement sur des interventions suivies, pour lesquelles l'interprète revient régulièrement, connaît les lieux et/ou les usagers. Or cela n'a pas été le cas. Toutes les situations décrites par les interprètes sont des situations inédites.

Au début c'était un peu genre « et c'est dommage l'interprète aurait bien aimé préparer un peu » je l'ai pas dit à haute voix, mais je me disais que si j'avais eu ne serait-ce que 2-3 bilans ça m'aurait permis de cerner un peu l'objet de la réunion. Je savais pas du tout, quel âge, le gamin, est-ce que c'était une situation conflictuelle ou pas, je n'avais aucun

aucun élément, et je voyais la maman très stressée. C'est la seule chose que j'ai eu en amont.

Aurore et Maëlle connaissaient l'utilisateur sourd mais le contexte était complètement différent de leurs situations habituelles. Pour Maëlle, la différence était telle qu'il aurait très bien pu s'agir d'une autre personne.

- Et du coup tu as dit que c'était aussi quelqu'un que tu connaissais, tu crois que le fait de le connaître, tu pouvais anticiper, sentir ce qu'il allait dire ?
- Ben il était tellement différent de la situation en entreprise dans laquelle je le voyais d'habitude que ...
- Ça aurait pu être une autre personne ça aurait été pareil ?
- Ouais. Sa langue des signes je la comprenais toujours aussi bien, mais encore plus.

Dans les situations proposées, les interprètes n'ont pas vraiment relevé le fait de connaître l'utilisateur sourd comme point facilitant d'apparition du *flow*. Je ne suis donc pas en mesure de confirmer cette hypothèse.

Peu d'interactions

Nous faisons comme hypothèse que les situations qui supposent peu d'interactions, type conférences ou cours, sont plus favorables à la manifestation du *flow*, en particulier dans la durée.

Pour la conférence et la présentation du projet de chantier, la majeure partie de la prestation se faisait vers une seule langue de travail, le français ou la langue des signes. Il peut y avoir un temps de questions/réponses à la fin qui ne semble pas avoir créé de rupture.

Les questions techniques ça pouvait partir dans tous les sens. Il pouvait questionner les délais, le budget. Comment on va faire tenir un pilier, alors qu'il a un angle d'attaque dans l'eau de tant avec du béton armé au fond de telle épaisseur. Là fallait vraiment se préparer à tout. Et même temps le fait de l'avoir bien préparé et de l'avoir vraiment visualisé et retourné dans tous les sens ce truc, c'était assez limpide

L'atelier sur l'empathie comportait assez peu d'interactions, chaque participant s'exprimait l'un après l'autre pendant dix minutes. Les autres pouvaient intervenir selon l'écoute empathique « Mmh, d'accord, c'est clair ? » mais « ce n'était pas vraiment interactions, balle de ping pong ». Cependant, cela ne semble pas avoir joué dans l'apparition du *flow*.

- Et tu penses que s'il y avait eu justement plus d'interactions, ça aurait pu te couper de cet état ?
- Non je pense qu'au contraire ça participe au fait que tu restes dans cet espèce de bain, t'as même pas encore le temps de prendre ce que dit l'autre personne que en fait c'est d'être les deux à la fois, t'es encore dans l'émotion de ce que le premier a dit, ah oui attends faut que je change parce que l'autre il est pas dans le même ton. Et du coup les frontières elles deviennent de plus en plus floues [...] Dans cette situation là je pense pas que ça m'aurait coupée.

Maëlle la compare à une autre situation, une interprétation vers le français qui lui a semblé d'une grande simplicité. Mais lorsqu'une question était posée et qu'elle devait changer de sens de traduction, elle pouvait être coupée et mettre un peu de temps à se remettre dans la traduction. La réunion disciplinaire comportait quant à elle, beaucoup d'interactions.

Les gens discutent, se coupent là là là. Prise de position et toum toum tout y va et à aucun moment tu demandes, euh pour l'interprète s'il vous plait, à aucun moment ! ça s'enchaîne super bien. Je pense qu'on sort du corps, de l'enveloppe corporelle, tu vois si tu as des douleurs tu les sens plus, c'est fluide les gens se comprennent tout de suite. Tout est super.

Trois des quatre situations choisies par les interprètes comportaient assez peu d'interactions, cependant cette donnée ne semble pas avoir d'impact sur l'expérience du *flow*. Lors des situations proposées, cet élément n'a pas non plus été relevé par les interprètes comme un facteur bloquant. Cette troisième hypothèse n'a pas été vérifiée.

2. Points facilitants

La méditation et autres pratiques de pleine conscience

Les deux dernières hypothèses concernent les points facilitants de l'apparition du *flow*. Au cours de nos recherches, la méditation et autres pratiques de pleine conscience sont apparues comme étant des pratiques facilitant la manifestation de l'état de fluidité. Notre cinquième hypothèse porte sur le parallèle entre ces pratiques et l'entrée en état de *flow* des interprètes.

Emilie pratique le yoga depuis des années, elle me dit que cette pratique peut en effet l'aider à rester centrée.

Dans les moments de stress je vais pratiquer une respiration particulière que je pratique au yoga, c'est ce qui te permet d'être concentrée sur le moment et d'oublier un peu tous les états, les affects qu'il y a autour. C'est bam, je me recentre sur ma respiration. Donc oui ça peut m'aider oui.

Si cela peut l'aider à chasser les idées parasites, il est difficile d'affirmer que cela lui permet d'entrer en état de *flow* plus facilement car cela dépend d'autres facteurs.

Aurore, grande sportive, peut expérimenter le *flow* dans le cadre de sa pratique. En revanche, elle ne peut affirmer que cela favorise son apparition lors de ses missions d'interprétation.

Bonne question. Je sais pas si le fait de connaître cet état là en faisant du sport peut faciliter le fait de le retrouver dans l'interprétation, mais par contre oui tu peux les comparer. Ça peut arriver dans les deux cas et oui y a cet espèce d'état de lâcher prise. Ils sont tout à fait comparables. Mais est-ce que ça peut l'influencer ou le favoriser, je saurais pas te le dire.

Elle assure cependant qu'il s'agit d'un même état de dépassement. Lorsque l'individu dépasse ce qu'il pensait être capable de faire. Dans sa pratique sportive, elle a surtout expérimenté le *flow* en allant au-delà de son objectif initial. Le fait de se surpasser permet de lâcher prise. Cela rejoint notre réflexion sur la fatigue et l'interprétation.

Moi quand je l'ai senti c'est en courant, et généralement tu te dis j'arriverai jamais à faire ça, tant de kilomètres et quand tu les as dépassés, quand vraiment t'en as chié et y a une étape ou t'es au-delà. Je pense qu'en interprétation c'est le même « clic », on est au-delà de ce qui était prévu au départ. Au-delà de ce que moi j'avais prévu de faire.

La pleine conscience permet aussi de se sentir pleinement dans l'instant lors de l'interprétation et, selon Aurore, participe au fait de se sentir « en symbiose avec le locuteur » grâce à l'empathie.

Oui j'y crois assez au phénomène de la pleine conscience. Là ça oui en tout cas, ça peut favoriser le fait d'être vraiment raccord et d'être dans cette empathie, dans le sens où nous on le recherche en tout cas dans l'interprétation, de se mettre vraiment à la place de celui qui parle.

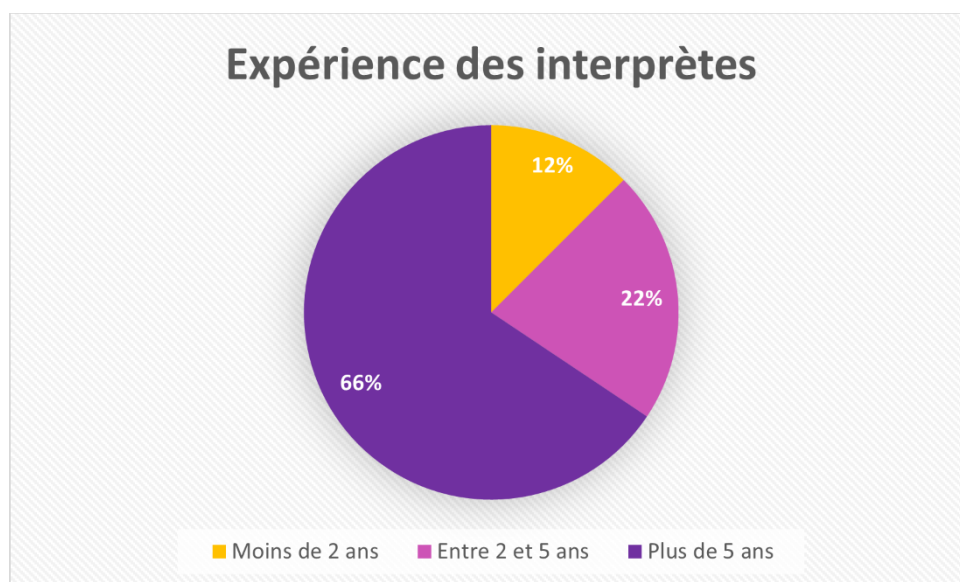
Maëlle, même si elle ne pratique plus la médiation de manière assidue, pense que cela pourrait effectivement permettre à l'interprète d'établir une connexion avec le locuteur et entrer plus facilement en état de *flow*.

Moi je suis persuadée qu'il faudrait imposer, enfin, que ça devrait s'apprendre dans la formation, clairement. Parce que pour faire fi de tout ce que t'es en train de ressentir de l'angoisse de te concentrer sur ce que tu dois faire, pour moi ça devrait être .. Et rien que, dans la méditation tu as le l'espèce body scan, et juste de faire ça avant une situation ça permet vraiment je trouve d'être dans le vouloir dire de celui qui s'exprime et pas toi quoi. C'est pas ton (souffle de panique) qui s'exprime .

Si la pratique de la pleine conscience permet de développer son empathie, cela pourrait faciliter l'état de *flow* dans lequel les interprètes témoignent d'un sentiment de « connivence », « connexion », « osmose ». Cependant, avec les éléments dont nous disposons, il est difficile d'affirmer clairement la validation de cette hypothèse.

Expérience

La répétition permet une automatisation de certains processus mentaux nécessaires à la manifestation du *flow*. Nous faisons comme sixième hypothèse que les interprètes sont plus susceptibles de se retrouver en état de *flow* avec la pratique et l'expérience.



Comme nous pouvons le voir sur ce graphique, la majorité des interprètes ayant répondu au questionnaire ont plus de 5 ans d'expérience (66%). Nous pouvons supposer que les interprètes plus novices ont connu moins d'expériences de *flow*. Cependant, d'autres facteurs peuvent entrer en jeu. Les interprètes expérimentés sont plus nombreux sur le terrain ou ont plus tendance à répondre aux questionnaires. De plus, nous ne connaissons pas la date de la situation prise en exemple. Une interprète de 10 ans d'expérience peut avoir en tête une situation vécue lorsqu'elle avait trois ans

d'expérience. C'est d'ailleurs le cas d'une des interprètes interviewées, qui a onze ans de métier mais qui a choisi de raconter une situation particulièrement marquante qu'elle a vécu alors qu'elle était diplômée depuis quatre ans. Cette donnée est donc à prendre avec précaution.

Dans le panel des interprètes interrogées, il y avait deux interprètes expérimentées (plus de cinq ans) et deux ayant moins de cinq ans d'expérience. Dans leur témoignage, le *flow* semble largement facilité par les années d'expérience.

- Tu as ressenti cet état quand tu étais jeune interprète aussi ou c'est venu avec l'expérience ?
- C'est venu avec l'expérience oui. Plus jeune j'étais très stressée, est-ce que je vais y arriver, je sortais du rendez-vous c'était, est-ce que j'ai bien fait ? est-ce que je suis bien à ma place ?

Maëlle, l'interprète avec le moins d'expérience a vécu l'expérience de *flow* très récemment. En reprenant la même situation, elle doute que cela aurait été possible à ses débuts.

Je pense que le sujet m'aurait bottée dans tous les cas. Après est-ce que du coup la première année j'aurais pu avoir cet état de ... Peut être que je me serais posé plus de questions. Donc peut être qu'effectivement, vu que je .. Je sais pas, c'est une bonne question. Je pense que ça aurait été moins simple en tout cas. Parce que j'aurai peut être plus buter sur des éléments de langage, j'aurais été moins facilement portée par le discours et comment les gens disaient les choses.. est-ce que j'ai bien compris ?

Un jeune diplômé semble beaucoup se questionner et a beaucoup de doutes quant à sa pratique. Un certain nombre d'années est indispensable pour acquérir l'assurance nécessaire à l'état de fluidité. Cependant, cela peut survenir assez rapidement, comme pour Maëlle qui a connu sa première expérience de *flow* au bout de 3 ans de pratique.

Maëlle évoque aussi le fait de davantage « buter sur des éléments de langage ». Cela nous permet d'aborder la notion d'heuristiques définie précédemment dans ce mémoire. Pour rappel, le processus heuristique de la traduction définit la traduction

comme un processus de résolution de problèmes, le discours original étant le problème à résoudre et l'interprétation finale la solution. Il consiste à procéder à la résolution d'un problème en éliminant progressivement toutes les alternatives pour tendre vers une solution finale optimale. Pour cela, il est possible de s'appuyer sur des problèmes déjà traités, par définition plus nombreux et plus accessibles dans la mémoire d'un interprète expérimenté. L'exploration analogique des ressources de la langue d'arrivée se fera alors en utilisant un minimum d'énergie. Cette hypothèse est donc validée.

3. Tableau récapitulatif

Voici un tableau récapitulatif des hypothèses concernant des éléments propices à l'apparition du *flow* :

Hypothèse n°1 : Intérêt pour le sujet.	D'après les témoignages des interprètes interrogées, l'hypothèse a été confirmée.
Hypothèse n°2 : Connaissance des lieux, usagers, contexte.	Dans notre recherche, la connaissance des lieux, des usagers et du contexte n'est pas apparue comme élément facilitant l'apparition du <i>flow</i> . Cette hypothèse n'a pas été confirmée.
Hypothèse n°3 : Peu d'interactions	Certaines situations dans lesquelles les interprètes se sont retrouvées en état de <i>flow</i> comportaient beaucoup d'interactions. Cette hypothèse n'a pas été confirmée.
Hypothèse n°4 : Pratiques méditatives	Nous disposons de trop peu d'éléments pour confirmer cette hypothèse.
Hypothèse n°5 : Expérience	D'après les témoignages des interprètes interrogées et les réponses du questionnaire, l'hypothèse a été confirmée.

À retenir :

- L'apparition du *flow* est favorisée si la répartition des ressources attentionnelles est équilibrée. Cela a été particulièrement saillant concernant les problèmes techniques.
- Dans le questionnaire, 2 composantes du *flow* ont reçu moins de réponses positives que nous l'avions supposé.
 - Tout d'abord, les *objectifs bien définis* (54% de réponses positives). Pourtant, sans cette dimension, l'état de *flow* est supposé théoriquement impossible. Nous observons un écart entre la théorie et les réponses recueillies. Peut-être les interprètes ne se posent-ils pas vraiment la question avant une interprétation ? Nous n'avions pas cette donnée en tête lors des entretiens, nous n'avons donc pas approfondi le sujet avec les interprètes interviewées.
 - le *sentiment de contrôle*, (59% de réponses positives). L'interprétation est un métier exigeant (exercice de l'interprétation, visibilité physique, jugement de la part des usagers, manque de reconnaissance) et beaucoup d'interprètes ne se sentent légitimes qu'au bout de plusieurs années. Or le *flow* requiert une confiance solide en ses compétences.
- Comme vu dans la partie théorique, une partie de l'expérience du *flow* relève de l'inconscient. Ainsi, développer la *mémoire implicite* semble déterminant pour les interprètes afin de vivre l'expérience optimale. L'expérience aidant, l'action et la conscience se confondent. La mémoire implicite automatisant une certaine quantité de processus à force de répétitions, prend le relais. Il arrive d'ailleurs que l'interprète oublie ce qu'il vient d'interpréter, comme cela a été le cas pour Maëlle :
 - C'est drôle parce que tu te souviens pas forcément de ce que tu interprètes, mais y a des segments où j'arrive à me souvenir tu vois quand je vais sur des réunions chantier, j'arrive à te dire qu'ils ont parlé de couvertine, de trucs et de machins. Je me rappelle du thème global, mais hormis ça j'ai occulté. Je me rappelle que c'était trop bien, que c'était hyper simple et j''étais en mode (grande inspiration)...
 - Et tu n'as pas de souvenir précis de...
 - Non. Je me rappelle que ça allait, ça marchait. Mais j'ai pas de passage précis ou je me

dis ah oui je me rappelle on parlait de ça quoi. C'était pas aussi clair et net comme souvenirs

- *Les transferts personnels* permettent de favoriser la fusion entre action et conscience. L'interprète se glisse dans la peau du personnage transféré et cette « incarnation » serait favorable au *flow*. Pour Sylvie « En transfert personnel tout de suite on se l'imagine, on est dedans alors voilà pour moi ça en fait partie (du *flow*) ».
- La *charge affective* a été largement évoquée par les interprètes comme facteurs facilitant le *flow*.

Conclusion

Cette recherche, au moyen de données quantitatives et qualitatives, a montré comment les interprètes FR-LSF expérimentent le *flow* dans la pratique de leur métier.

Dans une première partie, nous avons abordé l'état de fluidité afin de mieux comprendre comment il peut se manifester dans la profession d'interprète dont nous avons défini les contours et présenté les processus cognitifs pouvant être reliés à l'expérience optimale. Ce travail était essentiel afin de préparer les bases de l'enquête, objet de de notre recherche.

Dans une deuxième partie sur la méthodologie de recherche, nous avons formulé 5 hypothèses visant à mieux cerner la manière dont se traduit le phénomène du *flow* dans le cadre du métier d'interprète. Selon l'approche quantitative choisie, nous avons diffusé un questionnaire traitant des différentes composantes du *flow*. Nous avons également, dans une approche qualitative, fait passer quatre entretiens afin de recueillir le récit d'expériences personnelles et le ressenti des interprètes au sujet de l'état de fluidité sur d'autres situations.

Dans une troisième partie, ces données ont été analysées afin de répondre à la problématique de ce mémoire. Les composantes du *flow* ont été passées en revue l'une après l'autre afin de mettre en évidence les éventuels contrastes entre chacune d'entre elles dans les réponses des répondants.

Nous pouvons en conclure que le *flow* ne se résume pas à une simple concentration, aussi intense soit-elle. Une des interprètes déclare avoir eu l'impression de « vivre un vrai truc, [...] un peu inédit. ». En effet, les interprètes se souviennent de ces moments très longtemps. Pour preuve, une interprète chevronnée (11 ans d'expérience) a choisi de partager une situation vécue 7 ans auparavant. Cette expérience du *flow* n'est pas la seule à son actif, mais une des plus marquantes. Notons que des facteurs autres que le *flow* peuvent intervenir dans la sélection mémorielle (le caractère inédit de la situation, le contenu, le challenge). La plus jeune des interprètes interviewée a confié avoir vécu la première expérience de ce type au bout de 3 ans d'exercice professionnel. Nous voyons là le caractère

très particulier du *flow*.

De plus, comme nous l'avons vu, il ne dépend pas de fonctions cognitives supérieures et permet à l'individu d'augmenter son habilité avec une dépense minimale d'énergie mentale. « C'est le moment où l'excellence ne demande plus d'effort » (Goleman, 2014, 137). Une personne en état de fluidité peut ainsi donner l'impression que malgré les difficultés de la tâche, celle-ci est réalisée de manière très naturelle, sans effort.

Si les hypothèses de travail n'ont pas toutes été confirmées, l'échantillon d'interprètes interrogés via le questionnaire ou les entretiens nous a permis de réaliser plusieurs constats. Cette recherche a montré qu'au cours de leur carrière, les interprètes expérimentent l'état de *flow* dont la dimension autotélique peut participer à leur épanouissement professionnel.

Le *flow* se manifeste lors de situations comportant une certaine charge émotionnelle, qu'il s'agisse du thème abordé ou des usagers. Dans les situations vécues et dans les situations fictives proposées, les émotions semblent être essentielles pour entrer en empathie avec les personnes en présence et permettre aux interprètes de vivre l'état de *flow*. L'empathie permet de se mettre à la place de l'autre, position où l'égo se dissout puisque l'on « devient l'autre » pendant quelques instants sans pour autant perdre sa place d'interprète. Nous distinguons l'empathie cognitive qui consiste à comprendre la logique et les idées d'une personne, de l'empathie émotionnelle qui consiste à ressentir ses émotions et à partager ses sentiments. Ces deux formes d'empathie semblent, dans le cadre de notre analyse, favoriser l'apparition du *flow*.

Le *flow* peut être difficile à atteindre pour un interprète débutant car seule la répétition due à l'expérience permet d'automatiser un certain nombre de processus, facteur inhérent à l'état de fluidité. Pour cette raison, le sujet peut être compliqué à aborder lors de formations universitaires mais pourrait faire l'objet d'ateliers de sensibilisation pour les interprètes plus aguerris. La connaissance des mécanismes du *flow* ne suffit pas à sa manifestation, mais permet d'augmenter les chances de l'atteindre en se positionnant dans les meilleures conditions en adaptant au mieux la situation et son environnement.

Le *flow* pourrait avoir un impact sur l'amélioration des compétences réelles. Placé dans une situation à juste hauteur de ses compétences, l'individu va pratiquer son art dans les meilleures dispositions et augmenter ses compétences. La satisfaction retirée, lui donnera envie de renouveler l'expérience et donc stimuler sa progression. Cependant, les témoignages récoltés reposant sur les avis subjectifs des interprètes, la qualité de l'interprétation est difficile à juger. Un projet de plus grande envergure pourrait prendre la forme d'une création d'un corpus. En reprenant les éléments mis en exergue dans le cadre de cette recherche, nous pourrions imaginer des simulations d'interprétation, au niveau de difficulté similaire, et favorables ou non à l'apparition du *flow*. Cela permettrait ensuite d'étudier de manière objective et avec un regard extérieur l'impact du *flow* sur la qualité réelle de l'interprétation.

Bibliographie

- BERNARD, Mathieu, *L'expérience de flow : une étude de ses facteurs prédicteurs et de son effet modérateur sur les émotions à travers la pratique de l'alpinisme*, Thèse de doctorat : Univ. Genève, 2013, no. FPSE 540.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly, *Beyond boredom and anxiety*, Jossey-Bass Publishers, San Francisco, 1975.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly, *Flow: The Psychology of optimal experience*, Harper & Row, 1990.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly, *La créativité : Psychologie de la découverte et de l'invention*, Robert Laffont, Paris, 2006.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly, LATTER, Philip, WEINKAUFF DURANSO, Christine, *Running Flow : Immersion mentale pour une course optimale*, 4Trainer Éditions, 2021.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly, BOUFFARD, Léandre, *Le point sur le flow*, Revue québécoise de psychologie, 2017 38(1), 65–81.
- DALAI-LAMA, GOLEMAN, Daniel, *Quand l'esprit dialogue avec le corps*, Editions Tredaniel, Paris, 2007.
- ENCREVE Florence, BERNARD Alexandre, JEGGLI Francis, *L'interprétation en langue des signes*, Presses Universitaires de France, Paris, 2007.
- DELISLE, Jean, *L'analyse du discours comme méthode de traduction*, Presses de l'Université d'Ottawa (PUO), 1984.
- GAUTHIER, Benoît, *Recherche sociale : de la problématique à la collecte des données*, Presses de l'Université du Québec, 2008.
- GILE, Daniel, *Le modèle d'efforts et l'équilibre d'interprétation en interprétation simultanée*, Meta : journal des traducteurs / Meta: Translators' Journal, vol. 30, n° 1, 1985, p. 44-48.
- GILE, Daniel, *Basic Concepts and Models for Interpreter and Translator Training*, Benjamins Translation Library, 2009.
- GOLEMAN, Daniel, *L'intelligence émotionnelle*, J'ai lu, Paris, 2014.
- HOZA, Jack, *Interpreting in the zone, how the conscious and unconscious function in interpretation*, Gallaudet University Press, Washington, DC, 2016.
- KALIKA, Michel, MOURICOU, Philippe, GARREAU, Lionel, *Le mémoire de master*, Dunod, Malakoff, 2021.
- MASLOW, Abraham Harold, *Motivation and personality*, Harper & Row, Publishers, New-York, 1954.
- MASLOW, Abraham Harold, *A Theory of Human Motivation (1943)*, Originally Published in Psychological Review, 50, 370-396, 2000
- POINTURIER-POURNIN, Sophie, *L'interprétation en Langue des Signes Française : contraintes, tactiques, Efforts*, Linguistique, Université de la Sorbonne nouvelle - Paris III, 2014.
- SALLANDRE, Marie-Anne, *Va-et-vient de l'iconicité en Langue des Signes Française. Acquisition et Interaction en Langue Etrangère*, Association Encrages, 2001, pp.37-59.
- SANTARPIA, Alfonso, *Introduction aux psychothérapies humanistes*, Dunod, Malakoff, 2020.
- SERGE, Nicolas, *Réflexions autour du concept de mémoire implicite*, 1994.

SHELDON, Kennon, PRENTICE, Mike, HALUSIC, Marc, *The Experiential Incompatibility of Mindfulness and Flow Absorption*, 2015.

VIEILLE-MARCHISET, Coline, *L'emploi de la première personne dans la situation de communication en interprétation*, Définir les règles du -je-, Sciences de l'Homme et Société, 2019.

Sitographie

Tous les sites ont été consultés pour la dernière fois le 21/07/2022.

AFILS, <http://www.afils.fr/>

BARRERE, Stéphan, *Discours d'Arlette Morel (1987)*, 2011, [des signes et des mots \(interpretelsf.blog\)](#)

CANTIN, Yann, *De l'origine du noétomalalien français (ou de la LSF)*, 2021, [Néotomalalie.hypotheses.org](#)

CANTIN, Yann, *La LSF a-t-elle été interdite ? Analyse d'un mythe*, 2021, [La Noétomalalie Historique](#)

CNRTL, [\(cnrtl.fr\)](#)

DEMONTROND, Pascale, GAUDREAU, Patrick, *Le concept de « flow » ou « état psychologique optimal » : état de la question appliquée au sport*, 2008, [Cairn.info](#)

DIETRICH, Arne, *Surfing the Stream of Consciousness: Tales from the Hallucination Zone*, Conférence TEDxBeirut , - [YouTube](#)

EMPLOI QUEBEC, *le concept de besoin et le processus motivationnel en lien avec les besoins*, [\(gouv.qc.ca\)](#)

HACKSO, Viciss , *La pleine conscience est-elle en lien avec la créativité, l'autodétermination, le flow ?*, 2020, [\(hacking-social.com\)](#)

HACKSO, Viciss , *La pleine conscience et la compassion... néolibéralisation ou hack social ?* [\(hacking-social.com\)](#)

LA TOUPIE, *Heuristique : raisonnement ou méthode heuristique*, [\(toupie.org\)](#)

L'ŒIL ET LA MAIN, *Histoire des Sourds et Education des Sourds-Muets*, [YouTube](#)

MARTINEZ, Sébastien, *La mémoire implicite*, [La mémoire implicite : une mémoire procédurale et émotive à long terme \(sebastien-martinez.com\)](#)

MILLET, Agnès, *La langue des signes française (LSF) : une langue iconique et spatiale méconnue*, 2004, [\(openedition.org\)](#)

NIETZSCHE, Friedrich, *Considérations inactuelles*, 1873-1876. [Nietzsche considerations inactuelles memoire.docx](#)

PALAZZOLO, Jérôme, *D'une psychologie humaniste à une psychologie positive*, 2020 [Cairn.info](#)

PENSEES DE PASCAL, 1670 Fragment Souverain bien n°202 p 65 [\(penseesdepascal.fr\)](#)

RICARD, Matthieu, *La psychologie positive ne consiste pas à « positiver »*, 2014 [La psychologie positive ne consiste pas à « positiver » - Matthieu Ricard](#)

SALLANDRE, Marie-Anne, *Linguistique descriptive de la LSF: Sensibilisation au modèle théorique de C. Cuxac*, 2005, [Cours de linguistique de la LSF IRIS.ppt \(free.fr\)](#)

WURTZ, Karine, *Le bonheur chez Aristote*, [\(philo-du-bonheur.fr\)](#)

Ressources documentaires

CUXAC, Christian, *Une manière de reformuler en langue des signes française*, La linguistique 2007/1 (Vol. 43), pages 117 à 128, 2007.

FRANCE CULTURE, *Méditation : science sans pleine conscience*, Podcast, [Méditation : science sans pleine conscience ? \(radiofrance.fr\)](https://www.radiofrance.fr/)

JUNEAU, Catherine, *Définir et mesurer l'équanimité : régulation des réactions émotionnelles aux stimuli positifs et négatifs*, Psychologie. Université Clermont Auvergne, 2020.

MAFFRE, Annick, *Réussir son mémoire professionnel*, Chronique Sociale, Lyon, 1998.

PANEL, Nina, *La gestion des émotions chez les interprètes français/ langue des signes française*, Mémoire de Master 2, Université Toulouse 2 Jean Jaurès, 2021.

Annexes

Annexe 1 : Flow State Scale

Flow State Scale(FSS)

Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of sport and exercise psychology*, 18(1), 17-35.

36 Items

1 Dimension

1. I was challenged, but I believed my skills would allow me to meet the challenge.
2. I made the correct movements without thinking about trying to do so.
3. I knew clearly what I wanted to do.
4. It was really clear to me that I was doing well.
5. My attention was focused entirely on what I was doing.
6. I felt in total control of what I was doing.
7. I was not concerned with what others may have been thinking of me.
8. Time seemed to alter (either slowed down or speeded up).
9. I really enjoyed the experience.
10. My abilities matched the high challenge of the situation.
11. Things just seemed to be happening automatic
12. I had a strong sense of what I wanted to do.
13. I was aware of how well I was performing.
14. It was no effort to keep my mind on what was happening
15. I felt like I could control what I was doing.
16. I was not worried about my performance during the event.
17. The way time passed seemed to be different from normal.
18. I loved the feeling of that performance and want to capture it again.
19. I felt I was competent enough to meet the high demands of the situation.
20. I performed automatically.
21. I knew what I wanted to achieve.
22. I had a good idea while I was performing about how well I was doing.
23. I had total concentration.
24. I had a feeling of total control.
25. I was not concerned with how I was presenting myself.
26. It felt like time stopped while I was forming performing.
27. The experience left me feeling great.
28. The challenge and my skills were at an equally high level.
29. I did things spontaneously and automatically without having to think.
30. My goals were clearly defined.
31. I could tell by the way I was performing how well I was doing.
32. I was completely focused on the task at hand.
33. I felt in total control of my body.
34. I was not worried about what others may have been thinking of me.
35. At times, it almost seemed like things were happening in slow motion.
36. I found the experience extremely rewarding.

5-Point Likertscale (1) Strongly Disagree, (2) Disagree, (3) Neutral, (4) Agree, (5) Strongly Agree

Cronbachs α = .83

Annexe 2: Traduction du Flow State Scale (questionnaire)

1. *Ce n'était pas facile mais je savais que mes compétences me permettraient de relever le défi.*
2. *J'avais les bonnes réactions sans y penser.*
3. *Je savais clairement ce que je voulais faire.*
4. *Il était évident pour moi que j'effectuais correctement mon travail.*
5. *Mon attention était entièrement concentrée sur ce que je faisais.*
6. *Je me sentais en contrôle total de ce que je faisais.*
7. *Je ne me préoccupais pas de ce que les autres pouvaient penser de moi.*
8. *Le temps semblait altéré (soit ralenti, soit accéléré).*
9. *J'ai vraiment apprécié l'expérience.*
10. *Mes compétences étaient en adéquation avec la difficulté de l'exercice.*
11. *Les choses semblaient se produire automatiquement.*
12. *J'avais un sens aigu de ce que je voulais faire.*
13. *J'étais conscient de la qualité de ma performance.*
14. *Resté concentré sur la tâche n'était pas difficile.*
15. *J'avais l'impression de pouvoir contrôler ce que je faisais.*
16. *Je n'étais pas inquiet au sujet de ma performance.*
17. *La façon dont le temps passait semblait différente de la normale.*
18. *J'ai aimé ce sentiment et je veux le revivre à nouveau.*
19. *J'ai senti que j'étais suffisamment compétent pour répondre aux exigences de la situation.*
20. *Je faisais les choses de manière automatique.*
21. *J'avais un objectif.*
22. *J'avais conscience de la bonne exécution de ma tâche.*
23. *J'étais totalement concentré.*
24. *J'avais un sentiment de contrôle total.*
25. *Je n'étais pas préoccupé par la façon dont je me présentais.*
26. *J'avais l'impression que le temps s'était arrêté.*
27. *L'expérience m'a laissé un grand sentiment très satisfaisant.*
28. *Le défi et mes compétences étaient d'un niveau tout aussi élevé.*
29. *J'ai fait les choses spontanément et automatiquement sans avoir à réfléchir.*
30. *Mes objectifs étaient clairement définis.*
31. *Je pouvais dire par la façon dont j'effectuais cette tâche que je me débrouillais bien.*
32. *J'étais complètement concentré sur la tâche à accomplir.*
33. *Je me sentais en contrôle total de mon corps.*
34. *Je n'étais pas inquiet de ce que les autres pouvaient penser de moi.*
35. *Par moments, j'avais l'impression que les choses se passaient au ralenti.*
36. *J'ai trouvé l'expérience extrêmement gratifiante.*

Échelle d'appréciation en 5 points (1) Pas du tout d'accord, (2) Pas d'accord, (3) Neutre, (4) D'accord, (5) Tout à fait d'accord.

Annexe 3 : Grille d'entretien

1. Situation personnelle

Flow et composantes du flow

1. Des objectifs bien définis
2. Feedback instantané
3. Des compétences adaptées
4. Concentration intense
5. Absorption cognitive
6. La peur de l'échec disparaît
7. Perte de la conscience de soi
8. Perception altérée du temps
9. L'activité devient autotélique

Les hypothèses

Hypothèse n°1 : Intérêt pour le sujet.	
Hypothèse n°2 : Connaissance des lieux, usager, contexte.	
Hypothèse n°3 : Peu d'interactions	
Hypothèse n°4 : Pratiques méditatives	
Hypothèse n°5 : Expérience	

3. Situations fictives

Situation 1 :

Rendez-vous de liaison à l'hôpital en service d'ophtalmologie (1h30) : Vous connaissez les lieux et l'usager. Celui-ci doit effectuer plusieurs examens en vue d'obtenir une prescription pour une nouvelle paire de lunettes. Trois examens de dix, quinze minutes chacun se succèdent. Ils sont effectués par des internes et entrecoupés de temps d'attente dans différentes salles d'attente. Le rendez-vous se conclut par un entretien final avec la médecin. Le contenu ne présente pas de difficultés ou de challenge particulier, mais l'usager est assez agacé car ses lunettes actuelles ne sont pas adaptées à sa vue et il tient pour responsable l'équipe médicale.

Situation 2 :

Rendez-vous à l'espace des diversités (2h) : Plusieurs conférences accessibles en langue des signes vont bientôt se dérouler à l'espace diversités. Une visite technique entre les organisateurs (dont fait partie une personne sourde que vous connaissez personnellement) et un prestataire son et vidéo est organisée. Vous interprétez autant vers le français que vers la langue des signes, le contenu est assez technique, propre à l'audiovisuel (type de câbles, de caméras etc.) Vous vous déplacez de part et d'autre de la salle. Il y a une dizaine de personnes.

Situation 3 :

Conférence sur le climat (1h30): Une conférence a lieu à la médiathèque sur un thème que vous affectionnez particulièrement, l'écologie. Il y a cinq intervenants dont deux démographes qui se trouvent à distance. Les échanges se font intégralement vers la langue des signes hormis au moment des questions-réponses où deux personnes sourdes interviennent. Le contenu peut être un peu technique mais vous avez reçu en amont tous les documents nécessaires pour une bonne préparation. Il y a beaucoup de sourds dans le public (vingt personnes), et de bons feedbacks.

Situation 4 :

Créneau relais téléphonique : Vous travaillez pour une plateforme téléphonique. Vous effectuez un créneau de deux heures où les appels vont se succéder.

	Points facilitateurs	Points bloquants
Situation 1		
Situation 2		
Situation 3		
Situation 4		