

# APPROCHE NARRATIVE ET HAUT NIVEAU

Fondements, pratiques et outils  
pour accompagner la  
performance autrement



# SOMMAIRE

## Partie 1 - Approche Narrative

---

I. Fondements théoriques de l'approche narrative .....	4
II. Les cartes de pratiques narratives .....	6
III. Familles de questions et techniques d'entretien .....	10
IV. Application au sport de haut niveau et au coaching d'entraîneurs.....	11
V. Vers une cosmologie narrativo-symbolique du haut niveau.....	13
Conclusion générale .....	19
Annexes pratiques .....	20

## Partie 2 - Clore l'histoire et ouvrir un nouveau chapitre

---

1. "Qu'as-tu aimé dans le début de la pratique ?" .....	23
2. "Qu'est-ce qui t'a amené jusqu'ici dans cette trajectoire du haut niveau ?" .....	25
3. "Qu'est-ce qui fait que tu persistes là, dans la douleur et/ou sans satisfaction ?" .....	27
Synthèse : L'articulation des trois questions pour développer le pouvoir d'agir.....	29
Exemple concret : un joueur de tennis qui choisit d'arrêter après ce processus d'enquête .....	30

## Partie 3 - Le sport un fait social, enjeux pour l'accompagnement

---

Le sport de haut niveau comme fait social.....	33
Du fait social au fait social total .....	34
Une lecture critique : domination, gouvernement des corps, violence symbolique .....	34
Des preuves empiriques d'un fait social total.....	36
Enjeux pour l'accompagnement de la haute performance.....	40
Manifeste pour un sport de haute performance émancipateur et joyeux.....	43

## Avant-propos

Ce fascicule est né d'une expérience de terrain, au cœur des dispositifs de supervision collective et d'intervision que j'ai animés. Au fil des échanges, une remarque est revenue à plusieurs reprises : « Je tourne en rond dans ma pratique ». À cela s'ajoutaient des situations délicates, où les choix motivationnels et l'engagement des sportifs semblaient vaciller et posaient la question de son positionnement d'accompagnant quant à son impartialité dans ce travail. Ces constats ont été les déclencheurs d'une réflexion : comment j'agis si j'étais traversé à nouveau par ces tensions ? Quels moyens d'intervention pourraient me redonner de la créativité et du souffle ?

De cette interrogation est née l'idée d'explorer une voie différente, de me décaler : dans ces circonstances comment je pourrais accompagner la performance sans recourir exclusivement aux approches classiques de préparation mentale centrées sur l'entraînement de compétences, d'habiletés mentales ? Je me suis replongé dans mon expérience espérant en extraire des réponses pratiques et adéquates. Ce document propose donc des pistes, des pratiques, visant à enrichir l'accompagnement, tout en s'appuyant sur des leviers parfois négligés susceptibles de stimuler la motivation et l'autonomie.

Il est composé de trois parties : la (re)découverte de l'approche narrative de Michael White, la mise en perspective de nos histoires autour de trois questions clés, et une brève analyse sociologique de la performance sportive avec son manifeste. L'intention est d'ouvrir des perspectives, d'offrir des repères pour sortir des impasses et retrouver du sens dans l'action. Ce fascicule s'adresse à celles et ceux qui, comme moi, souhaitent questionner leurs pratiques, expérimenter et accompagner la performance autrement.

# Partie 1 - Approche narrative

---

## Introduction

L'approche narrative, développée à partir des travaux de Michael White et David Epston dès 1990<sup>1</sup>, propose de penser la pratique clinique et l'accompagnement non plus à partir de catégories psychologiques internes, mais à partir des histoires que les personnes construisent à propos d'elles-mêmes et du monde. Ces histoires sont considérées comme socialement situées, historiquement constituées et traversées par des rapports de pouvoir.

Dans les contextes de haute performance (sport de haut niveau, coaching d'entraîneurs, accompagnement de dirigeants), les individus sont particulièrement exposés à des récits dominants centrés sur le résultat, la performance maximale et la compétition permanente. Ces récits influencent non seulement la manière dont les athlètes et les entraîneurs évaluent leurs comportements, mais aussi la façon dont ils définissent leur identité, envisagent leur avenir et interprètent leurs échecs.

Cette première partie vise à présenter les fondements théoriques de l'approche narrative (section I), décrire les principales cartes de pratiques narratives et leurs implications cliniques (section II), préciser les familles de questions et les techniques d'entretien issues de cette approche (section III), montrer comment ces éléments peuvent être appliqués au sport de haut niveau et au coaching d'entraîneurs, à partir de vignettes illustratives (section IV), proposer enfin une "cosmologie narrativo-symbolique" adaptée au haut niveau, mobilisant des figures métaphoriques comme outils d'externalisation (section V).

## I. Fondements théoriques de l'approche narrative

### La personne n'est pas le problème : le problème est le problème

Le postulat central de l'approche narrative peut se formuler ainsi : *la personne n'est pas le problème ; le problème est le problème*. Il s'agit d'une prise de position éthique et clinique contre les tendances à l'essentialisation (réduire une personne à un trait : "fragile", "instable", "pas faite pour le haut niveau") ou à la pathologisation rapide ("manque de mental", "faiblesse psychologique"). C'est ne plus considérer la plainte comme l'expression d'un dysfonctionnement interne. Postuler que c'est le problème qui est le problème permet de libérer la personne des contraintes sociales et relationnelles de son histoire dominante qui a contribué à entretenir le problème.

Ce déplacement n'est pas seulement rhétorique. Il a des implications concrètes sur la posture. Tant que l'on traite le problème comme inhérent à la personne, l'accompagnant cherche à corriger, à rééduquer, à renforcer. Quand on traite le problème comme extérieur à la personne, l'accompagnant peut explorer la relation entre la personne et le problème (quand, comment, où ce problème agit), les effets de ce problème sur la vie de la personne (émotions, comportements, décisions, relations, corps), les réponses déjà produites par la personne face à ce problème (gestes de résistance, moments de distanciation, stratégies de contournement).

---

<sup>1</sup> Pour la version française : 2009, Cartes des pratiques narratives, Michael White, édition Satas. *Approche Narrative et Haut Niveau*

En contexte de haute performance, cela change beaucoup de choses. « Manque de mental » est une catégorie qui clôt la réflexion. L'externalisation l'ouvre : de quel problème s'agit-il, exactement ? Depuis quand ? Dans quelles conditions disparaît-il ? Et qui a intérêt à ce que cette étiquette reste collée sur le dos de cet athlète ?

### **Exemple 1 – La sprinteuse et la Voix du Procès permanent**

*Une sprinteuse internationale se présente ainsi : « Je suis trop fragile pour les grands championnats ». Dans un cadre narratif, il ne s'agit pas de confirmer ou d'infirmer une supposée 'fragilité' personnelle, mais d'explorer ce qui vient la perturber dans les grands rendez-vous. L'entretien permet de nommer une force qu'elle reconnaît comme « la Voix du Procès Permanent », qui se manifeste sous forme d'auto-accusations avant les finales : « si tu rates, tout le monde verra que tu es une imposture ». Le travail clinique porte alors sur cette relation à la Voix, et non sur une prétendue essence fragile de l'athlète.*

## **Une perspective socio-constructiviste et post-structuraliste**

L'approche narrative se situe dans une perspective socio-constructiviste : les significations ne sont pas considérées comme des entités intérieures et stables, mais comme des produits de pratiques discursives. Elle est également influencée par le poststructuralisme, en particulier les analyses foucauldienne des discours et des rapports de pouvoir. Pour Foucault<sup>22</sup>, l'idée qu'il faudrait chercher la vérité d'un individu à l'intérieur de lui-même n'a rien de naturel. C'est une construction culturelle occidentale, liée à des pratiques d'interprétation issues notamment du christianisme, de la psychanalyse et des sciences humaines. Interpréter l'autre, ce n'est pas seulement comprendre, c'est aussi exercer un pouvoir, en produisant des sujets définis par ce qu'on suppose caché en eux. Il vaut la peine de noter que Michael White était travailleur social et psychothérapeute, pas psychologue clinicien. Ce détail n'est pas anecdotique : il oriente toute la pratique narrative vers les déterminants sociaux et relationnels des problèmes, plutôt que vers leur substrat intrapsychique.

Trois implications majeures peuvent être soulignées :

1. Les problèmes ne sont pas seulement “dans les têtes”, ils sont également maintenus par des contextes, des institutions, des normes.
2. Les catégories diagnostiques ou les attributs identitaires (par ex. “manque de mental”, “entraînement insuffisant”) peuvent être interrogés comme des pratiques de catégorisation plutôt que comme des vérités naturelles.
3. L'intervention narrative cherche à rendre visibles ces discours dominants, afin d'ouvrir un espace pour des récits alternatifs.

### **Exemple 2 – Entraîneur sous pression**

*Un manager de club professionnel affirme : « À ce niveau, si tu ne gagnes pas, tu n'es rien ». La perspective narrative invite à considérer cette phrase comme le produit d'un ensemble de discours (médiatiques, institutionnels, économiques) sur ce qu'est un “bon entraîneur”. Le questionnement clinique peut porter sur l'origine de cette injonction, sur ses effets (stress, décisions à court terme, relations dégradées avec les joueurs) et sur les possibles contre-discours : « un bon entraîneur se mesure aussi à sa capacité à développer les joueurs, à tenir une éthique, etc. ».*

---

<sup>22</sup> Surveiller et punir, 1975 ; Histoire de la sexualité T2 et T3, 1984  
Approche Narrative et Haut Niveau

## L'identité comme processus narratif et relationnel

Dans l'approche narrative, l'identité est conçue comme un processus narratif : les individus sélectionnent certains événements de leur vie, les relient, leur donnent une cohérence. Certaines intrigues deviennent dominantes (“je suis celui qui craque en finale”, “je ne suis pas un entraîneur de top niveau”) tandis d'autres restent minorées ou non racontées (moment de courage, de créativité, de soin de l'équipe).

L'identité est également relationnelle : elle se construit au travers de témoins privilégiés (parents, entraîneurs, coéquipiers, dirigeants, figures inspirantes) qui confirment, contestent ou complexifient les récits de soi. White parle parfois de “communauté d'identité” pour désigner cet ensemble de personnes et de figures qui participent à la définition de soi. L'accompagnement narratif travaille sur cette communauté : qui a le droit de parler, qui occupe quelle place, et qui mériterait d'en avoir une autre.

### Exemple 3 – Le junior non retenu

*Un athlète junior, non retenu pour une sélection internationale, commence à se définir comme “celui qui n'a pas le niveau”. Un travail narratif permet d'identifier d'autres épisodes (courses abouties, engagements à l'entraînement, soutiens reçus), et de mobiliser un entraîneur de cœur et un ancien coéquipier comme témoins de ces épisodes. La “communauté d'identité” se reconfigure : l'athlète n'est plus seulement “celui qui échoue à la sélection”, mais aussi “celui qui persévère, progresse, soutient ses partenaires”.*

## Posture du praticien

La posture narrative est souvent décrite comme “décentrée mais influente” :

- décentrée : le praticien ne prétend pas savoir “qui est” la personne ni ce qui est bon pour elle ;
- influente : il est expert dans l'art de poser des questions qui permettent d'accéder à d'autres récits possibles.

Cette posture se distingue par plusieurs traits. Elle est non pathologisante, évitant d'attribuer des étiquettes telles que « fragile », « toxique » ou « immature ». Elle est collaborative, car le sens des expériences émerge au fil de la conversation plutôt que par un diagnostic imposé. Elle intègre une sensibilité aux rapports de pouvoir, qu'il s'agisse de la relation entre praticien et individu ou des influences institutionnelles, culturelles et propres au sport de haut niveau. Enfin, elle accorde une attention particulière au langage, considérant que les mots choisis pour décrire les problèmes, les identités et les relations sont au cœur du travail réalisé.

Une précision s'impose ici : cette posture ne signifie pas que le praticien est passif ou neutre. Il fait des choix dans ce qu'il relève, ce qu'il creuse. L'influence est bien réelle, la prétendre nulle serait naïf. Ce qui change, c'est que cette influence est explicitement mise au service de l'émergence de récits alternatifs, et non de la confirmation d'un diagnostic.

## II. Les cartes de pratiques narratives

Les « maps of narrative practice » décrites par Michael White sont des repères pour structurer les conversations. Elles ne sont pas à appliquer de manière mécanique, mais

offrent des lignes de force, pas une procédure. Dans la pratique, elles s'emboîtent, se chevauchent, et les praticiens expérimentés passent de l'une à l'autre sans nécessairement les nommer.

## 1. Externalisation

Les conversations externalisantes visent à séparer la personne du problème. Concrètement, il s'agit de : plutôt que « je suis anxieux », parler de 'l'Anxiété' qui agit sur la personne. Le problème devient le problème, il se détache de l'identité de la personne.

"Je suis anxieux."



"L'anxiété m'affecte."



L'externalisation est probablement la technique narrative la plus citée, et la plus mal comprise. On la réduit souvent à un jeu de langage : dire « l'Anxiété » plutôt que « je suis anxieux », comme si le simple déplacement grammatical suffisait à produire quelque chose de cliniquement valide. Ce serait trop simple, et White lui-même s'en méfiait.

Ce qui est en jeu est plus radical. L'externalisation est un acte politique autant que clinique : elle conteste l'idée que les problèmes d'un athlète ou d'un entraîneur leur appartiennent, qu'ils seraient le fruit d'une psychologie défaillante ou d'un caractère insuffisant. Elle pose que le problème a une histoire — sociale, institutionnelle, relationnelle — et que cette histoire précède la personne et la déborde.

En contexte de haut niveau, cette nuance est décisive. Quand un athlète dit « je manque de mental », il répète le plus souvent un discours produit par le système dans lequel il évolue, pas une vérité sur lui-même. L'externalisation, bien conduite, ne lui offre pas une échappatoire confortable — elle l'invite à examiner d'où vient ce discours, qui en profite, et ce qu'il coûte.

Il faut aussi dire ce que cette approche ne résout pas. Elle ne dit rien sur le corps, sur la physiologie de l'anxiété de compétition, sur les mécanismes neurobiologiques. Elle ne remplace pas un travail sur la régulation émotionnelle. Ce serait une erreur de la présenter comme une alternative globale aux approches classiques de préparation mentale. Elle en est plutôt un complément — particulièrement utile quand les techniques classiques ont atteint leur limite, ou quand ce qui bloque n'est pas un manque de compétence mais un récit qui emprisonne.

Les axes de travail sont :

- Nommer le problème, au plus près des mots de la personne (expérience proche). Des métaphores possibles : 'la Voix du Doute', 'le Procureur Intérieur', 'la Police de la Performance'.
- Cartographier les effets du problème : quand et où se manifeste-t-il ? Sur quels domaines : performance, relations, corps, sommeil, décision, plaisir ?
- Évaluation des effets par la personne : est-ce acceptable que le problème ait autant de pouvoir ? Quelle place (0–10) la personne souhaite-t-elle lui laisser ?
- Justification de cette évaluation : ce que cela révèle de ses valeurs, engagements, aspirations.

#### **Exemple 4 – Gardien de but et la Police de l'Erreur**

*Un gardien de but d'un club professionnel affirme « qu'il n'a plus le droit à l'erreur ». L'entretien conduit à nommer une figure qu'il reconnaît comme 'la Police de l'Erreur', qui semble présente à chaque prise de décision importante. Cette Police surveille ses gestes, anticipe les critiques, et limite sa prise d'initiative. L'externalisation permet alors d'explorer les façons dont ce gardien a déjà résisté à cette Police, par exemple en choisissant malgré tout une relance risquée mais alignée avec son style de jeu.*

## 2. Redevenir auteur

Les conversations pour redevenir auteur ont pour objectif de construire et d'épaissir des histoires alternatives, à partir d'événements jusqu'alors considérés comme des exceptions. Ces événements sont en réalité plus en phase avec les valeurs et les préférences de la personne que l'histoire dominante ne le laisse croire.

Le risque ici est de confondre cette démarche avec une technique de renforcement positif classique. Ce n'en est pas une. L'enjeu n'est pas de faire lister des succès à l'athlète pour remonter sa confiance. Il s'agit de travailler l'interprétation : que révèle cet épisode sur qui est cette personne, quelles sont ses valeurs, quel type de performance elle préfère ? C'est une opération identitaire, pas motivationnelle.

Les étapes typiques sont :

- Repérer des événements uniques
  - Moments, même minuscules, où le problème n'a pas dicté la conduite.
  - Ex. : « Une course où j'ai réussi à rester engagé malgré la peur », « une réunion où j'ai dit non au conformisme ».
- Épaissir ces exceptions – paysage d'action (ce qui s'est passé concrètement)
  - Qui était présent ?
  - Qu'a fait la personne, précisément ?
  - Comment l'idée lui est-elle venue ?
- Explorer le sens – paysage d'identité (ce que cela dit de la personne, de ses intentions, de ses valeurs).
  - Que révèle cet épisode de ce qui est important pour la personne ?
  - De quel type d'athlète, de leader, de professionnel est-ce un indice ?
  - Quels traits, quelles valeurs se manifestent ici ?
- Relier dans le temps et vers l'avenir
  - D'autres moments où ces mêmes valeurs ont été à l'œuvre.
  - Comment elles pourraient orienter les prochains chapitres de sa vie.

### Exemple 5 – BMX et style de performance

*Un athlète de BMX rapporte une demi-finale au cours de laquelle il a réussi à « courir librement », contrairement à son habitude en phases finales. L'entretien explore minutieusement la séquence (paysage d'action) puis met en lumière ce que ce moment révèle de son style préféré de performance (paysage d'identité) : un style fait de panache, de prise de risque contrôlée, de plaisir de jouer avec la trajectoire. L'athlète cesse progressivement de se définir uniquement comme « celui qui craque », pour se reconnaître comme « celui qui, lorsqu'il se connecte à ce style, est capable d'exprimer un haut niveau de performance ».*

## 3. Re-groupement : recomposition de la communauté d'identité

Le « re-membering » désigne le travail de recomposition de la communauté d'identité. Il ne s'agit pas d'un simple rappel biographique, mais d'une reconfiguration de la place donnée à certains témoins, en partant du principe que l'identité est fondée sur un « club de vie » plutôt que sur un moi central isolé.

Concrètement, on travaille sur : les personnes significatives (mentors, proches, entraîneurs, collègues, figures inspirantes) ; leur place symbolique, au centre, en périphérie, à distance ; leur contribution à l'histoire de la personne ; et les implications de cette contribution. Des questions typiques : « Qui a déjà vu ce côté de vous ? Qui mérite d'avoir plus de place dans votre club d'identité ? Qui n'a plus à avoir le même droit de vote qu'avant ? »

### Exemple 6 – Entraîneur en quête de légitimité

*Un entraîneur principal, fragilisé par plusieurs défaites, se décrit comme un imposteur. En explorant son parcours, il évoque un formateur qui a fortement soutenu ses choix au début de sa carrière, ainsi qu'un ancien joueur qui continue à le consulter des années après. En « re-membering conversation », ces figures sont symboliquement réinvitées dans le 'conseil' qui participe à définir qui il est comme entraîneur. À l'inverse, la place donnée aux jugements anonymes sur les réseaux sociaux est mise à distance.*

## 4. Cérémonies définitionnelles et témoins extérieurs

Les cérémonies définitionnelles impliquent la présence de témoins (pairs, collègues, coéquipiers) qui écoutent le récit d'une personne, puis partagent ce qui les a touchés, inspirés ou interrogés. Une structure en trois temps est adoptée : la personne pour qui la cérémonie a lieu raconte son histoire avec le soutien de l'accompagnant ; puis l'accompagnant facilite la narration des témoins à propos du récit de la personne ; en dernier lieu la personne s'exprime sur les expressions qui l'ont frappées, les images, métaphores qui lui seraient apparues, leurs intérêts particuliers dans sa vie, les résonances émotionnelles, ému par... On peut ancrer le tout dans une forme de documentation (texte, lettre, certificat)

En contexte sportif, ces dispositifs peuvent être mobilisés dans des groupes d'athlètes partageant une problématique (blessure, reconversion, entrée en équipe nationale) ou dans des formations d'entraîneurs, lors de récits d'histoires de métier.

## 5. Conversation en échafaudage

Il s'agit de structurer des questions à une distance croissante de ce qui est connu et familier à la personne pour aller vers ce qu'il lui serait possible de faire et savoir. Cette dynamique participe au renforcement de son pouvoir d'agir. On progresse du concret vers l'abstrait, puis vers la contribution aux autres (similitude avec les niveaux logiques de Dilts). La progression typique suit cinq niveaux :

1. Concret : récit d'un épisode précis. « Raconte-moi ce moment où tu as réussi à t'aligner au départ, malgré la pression. »
2. Préférences : ce que la personne a aimé dans sa manière d'être. « Qu'est-ce que tu as aimé dans ta manière d'être ce jour-là ? »
3. Valeurs : ce que cela révèle de ce qui compte pour elle. « Qu'est-ce que cela montre de ce à quoi tu tiens vraiment dans la performance ? »
4. Identité & futur : qui elle est en train de devenir si ces façons d'être se multiplient. « Si cette façon d'être devenait plus fréquente, quel type d'athlète / leader tu serais en train de devenir ? »
5. Contribution : ce que cette nouvelle histoire permet d'apporter aux autres. « En quoi cette version de toi-même pourrait être utile aux autres (équipe, proches, jeunes athlètes) ? »

## 6. Rites de passage narratif

L'identification de rites de passage narratifs est particulièrement pertinente pour les transitions de carrière (retraite sportive, changement de club, prise de fonction), les retours après une blessure grave, les reconversions (du rôle d'athlète à celui d'entraîneur, de joueur à celui de manager). Ces rites permettent de reconnaître explicitement une transformation identitaire, en nommant ce qui est quitté, ce qui est conservé, ce qui est inauguré.

# III. Familles de questions et techniques d'entretien

## Questions d'externalisation

Elles visent à donner une forme et un nom au problème :

- « *Si tu devais imaginer ce qui te tombe dessus avant les finales comme un personnage, il ressemblerait à quoi ?* »
- « *Comment appellerais-tu cette force qui te coupe de ton jeu ?* »

Une fois la figure nommée (par exemple le Procureur Intérieur, la Police de la Performance), le praticien explore ses modes d'apparition, ses effets, les réponses déjà produites par la personne. Il cartographie et évalue :

- « *À quels moments cette chose est-elle la plus forte ? La moins présente ?* »
- « *Sur quels aspects de votre vie cette influence se fait-elle sentir ?* »
- « *Est-ce acceptable pour vous qu'elle ait autant de pouvoir ?* »

## Questions de déconstruction des discours dominants

Elles visent à montrer que les histoires dominantes sont liées à des discours et des normes, et non à la 'nature' de la personne. Elles invitent à interroger les discours de la haute performance :

- « D'où vient l'idée qu'un champion n'a pas le droit de douter ? » (Origine)
- « Qui t'a transmis explicitement ou implicitement cette norme ? » (Fonction)
- « À qui profite ce type de discours, dans votre contexte ? »
- « Y a-t-il eu des moments où vous avez agi à l'encontre de cette norme, et où cela a pourtant bien fonctionné ? » (Contradiction)
- « Y a-t-il des entraîneurs ou des athlètes, que tu respectes, qui ont incarné d'autres manières de faire du haut niveau ? »

## Questions paysage d'action / paysage d'identité

Paysage d'action (événements, séquences) :

- « Peux-tu décrire précisément ce qui s'est passé ce jour-là, de l'échauffement jusqu'à la fin de la compétition ? »
- « Quels choix concrets as-tu faits que tu ne fais pas d'habitude ? »

Paysage d'identité (sens, valeur) :

- « Qu'est-ce que cela dit de ta manière préférée de faire du sport ? »
- « Si cette scène était utilisée comme indicateur de la personne que tu es en train de devenir, que dirait-elle ? »

## Questions de re-groupement

- « Qui, dans ton histoire, a déjà vu ce côté-là chez toi (ton courage, ta fidélité, ta créativité) ? »
- « Que penserait cette personne de te voir agir ainsi aujourd'hui ? »
- « Qui mériterait de reprendre une place centrale dans ton 'conseil intérieur' ? »

## Questions étayantes

En pratique, on peut « monter l'échelle » ainsi : récit d'un épisode concret, puis exploration des préférences (« qu'as-tu aimé dans ta manière d'être ce jour-là ? »), des valeurs (« qu'est-ce que cela montre de ce qui compte pour toi ? »), de l'identité future (« quel type d'athlète serais-tu en train de devenir ? »), et enfin de la contribution (« en quoi cette version de toi pourrait être utile aux autres ? »).

# IV. Application au sport de haut niveau et au coaching d'entraîneurs

## Phases d'un accompagnement narratif en contexte de haute performance

Un accompagnement narratif ne suit pas un protocole linéaire. Il s'organise autour de mouvements récurrents, que l'on peut décrire en plusieurs phases non strictement ordonnées.

- Phase 1 – Cadrage de l'intervention : poser le cadre comme un travail sur les histoires, pas sur un 'défaut personnel'. (« Si on parlait de votre parcours comme d'une histoire, à quel chapitre êtes-vous aujourd'hui ? »)
- Phase 2 – Exploration de l'histoire dominante & contexte : identifier l'histoire qui tourne le plus (« je lâche en finale », « je ne suis pas fait pour le haut niveau », « je vais être démasqué »), explorer le contexte de haute performance (fédé, sponsors, médias).

- Phase 3 – Externalisation du problème : trouver ensemble un nom pour ce qui pèse : exemples le Procureur Intérieur, la Police de la Performance, le Fantôme du Déclassement... ; cartographier ses effets ; évaluer la place que la personne veut lui laisser.
- Phase 4 – Déconstruction des discours : examiner les normes sous-jacentes – culte du résultat, hypercompétitivité, virilisme, néolibéralisme, etc. (d'où vient ce discours ? À qui profite-t-il ? Qui le renforce ?), montrer que d'autres manières de réussir existent.
- Phase 5 – Redevenir auteur : repérer des moments où le problème n'était pas aux commandes, les épaissir par des questions d'action et d'identité, nommer une histoire préférée de la performance / du leadership.
- Phase 6 – Travail de Re-groupement : recomposer la communauté d'identité (mentors, ancêtres, figures éthiques), donner plus de place aux témoins qui voient autre chose.
- Phase 7 – Projection, rituels, documentation : définir des stratégies concrètes alignés avec l'histoire préférée (pré-compétition, pré-réunion...), co-construire des documents narratifs (lettres, manifestes, certificats).
- Phase 8 – Supervision de l'histoire : revenir régulièrement sur la narration, suivi des nouveaux chapitres, ajustements, nouvelles exceptions.

## Vignette clinique : un athlète de niveau international

Athlète de 24 ans, membre d'une équipe nationale, il multiplie les accès en finale mais ne parvient pas à concrétiser. Sans entrer dans tous les détails, on peut résumer le processus suivant de la sorte.

Histoire dominante : « *En finale, je me ratatine. Je suis trop fragile mentalement pour ce niveau.* »

### Séance 1 – Externalisation

- On passe de « je suis fragile » à l'apparition de la figure du Procureur Intérieur qui, en finale, lui rappelle ses échecs, anticipe le jugement des autres, et transforme la course en procès.
- On cartographie : moments où il apparaît, effets sur le corps, sur la tactique, sur le plaisir.
- L'athlète évalue que le Procureur occupe 70 % de l'espace en finale et décide que c'est inacceptable au regard de ses valeurs (jeu, panache, engagement).

### Séance 2 – Redevenir auteur

- On identifie un « événement unique » : une demi-finale où il a couru avec plus de liberté.
- Paysage d'action : description fine de la préparation, des pensées, des gestes.
- Paysage d'identité : il se reconnaît comme « un mec de panache » plus que comme « un accusé permanent ».
- On relie à d'autres épisodes de sa vie où ce panache était là.

### Séance 3 – Re-groupement

- On convoque symboliquement son premier entraîneur et son grand-père, qui ont déjà constaté ce panache.
- On construit un « club d'identité » où ces figures ont une place centrale, tandis que certains jugements externes (médias, commentaires réseaux) perdent de leur poids.

#### Séance 4 – Projection & documentation

- On élabore un scénario narratif de la prochaine finale aligné avec le panache.
- On écrit une lettre / un manifeste où l'athlète s'engage à laisser moins de place au Procureur et plus à son style de performance préféré.

### Vignette clinique : un entraîneur de club professionnel

Entraîneur principal d'une équipe professionnelle, soumis à une forte pression institutionnelle et médiatique portant l'histoire dominante : « *Je suis à ma place par erreur, je vais être démasqué.* »

- Externalisation : le travail narratif conduit à une figure, le « Président du Tribunal des KPI » (Key Performance Indicator), qui commente chaque décision en termes de résultats immédiats et menace sa légitimité.
- Déconstruction : mise au jour des discours qui réduisent la valeur de l'entraîneur aux seuls indicateurs de performance ; repérage d'autres modèles d'entraîneurs valorisés pour leur éthique et le développement des joueurs.
- Redevenir auteur : exploration d'épisodes où l'entraîneur a assumé des choix cohérents à long terme (protection d'un jeune joueur, maintien d'un projet de jeu), même sous pression.
- Re-groupement : mobilisation de témoignages d'anciens joueurs et d'un mentor qui reconnaissent ces qualités.
- Projection : explicitation d'un projet de coaching articulant performance et valeurs, éventuellement consigné dans un document (charte, manifeste).

## V. Vers une cosmologie narrativo-symbolique du haut niveau

### Intérêt et précautions

L'usage de figures symboliques enrichit le travail narratif, en rendant plus concret et plus imagé ce qui se joue dans la relation aux problèmes et aux ressources. Des figures comme le « Procureur Intérieur », la « Police de la Performance » ou le « Sage Corporel » ont une efficacité clinique réelle : elles créent une distance qui permet de travailler sans que la personne se sente directement attaquée ou jugée.

Toutefois plusieurs précautions s'imposent, et il faut être honnête à leur sujet. Ces figures ne doivent pas être considérées comme des types de personnalité — elles sont des personnages de récit, situés dans un contexte culturel et institutionnel. Elles doivent être coconstruites avec la personne, à partir de son langage et de ses images : une figure imposée par le praticien reste un outil du praticien, pas de la personne. Leur usage doit rester souple — on peut les renommer, les combiner, les abandonner si elles cessent d'être utiles. Enfin, elles peuvent prendre d'autres formes que le langage : dessins, modelages, collages, mises en mouvement.

## Constellation de figures

On peut distinguer, à titre d'exemple, trois grandes familles de figures :

### 1. Figures de pression / domination



#### *Le Procureur Intérieur*

Fonction symbolique : incarne le jugement, la culpabilité, la logique du procès (« tu n'es jamais assez », « tu vas payer »). Contextes typiques : après une contre-performance (ruminant, auto-flagellation), après une décision critiquée (« comment j'ai pu être aussi nul ? »).

Questions narratives possibles :

- « Quand le Procureur prend la parole dans ta tête, quel est son ton ? Ses phrases préférées ? »
- « Dans quels moments de ta journée est-il le plus actif ? Avec qui ? »
- « Quelles parties de ta vie il ignore complètement ? »
- « Quand as-tu réussi récemment à lui couper le micro, même 30 secondes ? Que s'est-il passé exactement ? »

#### *La Police de la Performance*

Fonction symbolique : incarne les normes externes, la conformité, les 'il faut / on doit' du système. Contextes typiques : sur-adaptation aux attentes de la fédé, du staff, de la direction, difficulté à expérimenter / à prendre des risques.

Questions narratives possibles :

- « Comment la Police de la Performance te parle ? Est-ce qu'elle te montre des PV imaginaires, des stats, des commentaires ? »
- « Où sens-tu son influence dans ton corps (tension, respiration...) ? »
- « Quelle image de toi la Police veut imposer ? Et quelle image de toi elle empêche d'exister ? »
- « Dans quelle situation récente tu as osé la transgresser un peu ? (Même en secret). »

### *Le Manager-KPI / Le Comptable des Points*

Fonction symbolique : incarne la réduction de tout à des chiffres, résultats, likes, classements. Particulièrement pertinent pour les dirigeants, entraîneurs, athlètes obsédés par les statistiques.

Questions narratives possibles :

- « *Si on voyait le Manager-KPI comme un personnage, comment il s'habille, comment il tient les Datas ?* »
- « *Qu'est-ce qu'il ne sait pas mesurer chez toi (courage, loyauté, créativité, leadership...)?* »
- « *Quelles décisions récentes ont été prises par lui, et pas par toi ?* »
- « *À quels moments de ton histoire tu as fait des choix importants sans lui demander son avis ?* »

### *Le Fantôme du Déclassement*

Fonction symbolique : peur de sortir du top, de perdre son statut, sa place, sa légitimité (« si je ne suis plus au sommet, je ne suis plus rien »). Très présent : fin de carrière, transition, cadres menacés, athlètes après une blessure.

Questions narratives possibles:

- « *À quoi ressemble le Fantôme du Déclassement quand il se pointe : un spectre, une ombre, une voix... ?* »
- « *De quoi il essaie de te convaincre sur ton avenir ?* »
- « *Y a-t-il eu un moment où tu as agi malgré lui, en te réinventant un peu ?* »
- « *Si on l'écoutait comme un messenger, qu'est-ce qu'il te révèle de tes peurs les plus chères, donc de ce qui compte vraiment pour toi ?* »

### *La Voix du Doute*

Fonction symbolique : incarne l'incertitude paralysante, l'autosabotage, la mise en question permanente de ses propres capacités (« et si je n'étais pas à la hauteur ? », « les autres sont meilleurs que moi ? »). Contextes typiques : veille d'une compétition majeure, phase d'échauffement, retour après blessure ou contre-performance, confrontation avec un adversaire réputé plus fort, ou lors de changements de catégorie / d'équipe.

Questions narratives possibles :

- « *Quand la Voix du Doute se fait entendre avant une compétition, qu'est-ce qu'elle te prédit exactement ? Avec quel niveau de certitude ?* »
- « *Si tu comparais la Voix du Doute à un personnage ou à une figure, à quoi ressemblerait-elle ? Elle surgit soudainement, ou elle s'installe progressivement ?* »
- « *Dans quels domaines de ta pratique elle n'ose pas se manifester ? Qu'est-ce que cela dit de ce que tu peux vraiment faire ?* »
- « *As-tu un souvenir de compétition où elle t'a parlé fort, et où tu as quand même performé ? Qu'est-ce qui s'est passé entre les deux ?* »

## 2. Figures de ressources / histoires préférées



### *L'Enfant Joueur*

Fonction : la part de jeu, de curiosité, de plaisir de l'acte, d'exploration. Particulièrement utile avec les sportifs sur-sérieux, cadres en burn-out, artistes, créatifs.

Questions narratives possibles :

- « Dans ton histoire, quand l'Enfant Joueur était-il au centre ? (Enfance, club, premiers projets...) »
- « Comment se manifeste-t-il encore aujourd'hui, même discrètement ? »
- « Si on lui donnait 10 % d'espace en plus dans ta prochaine compétition, ça changerait quoi concrètement ? »
- « Qui, dans ta vie, applaudirait le retour de cette part joueuse ? »

### *Le Stratège Relationnel*

Fonction : capacité à penser en termes de liens, d'alliances, de climat, de care. Particulièrement en jeu pour les leaders d'équipe, capitaines et managers de staff.

Questions narratives possibles :

- « Quand tu regardes ton parcours, à quels moments le Stratège Relationnel a été un moment clé pour toi ? »
- « Quelles décisions importantes ont été guidées par le souci de l'équipe plutôt que par les stats ? »
- « Qu'est-ce que les autres voient de toi quand cette figure est aux commandes ? »
- « Si le Stratège Relationnel pilotait davantage les prochains mois, quel type de leader tu deviendrais ? »

### *Le Sage Corporel*

Fonction : la part qui sait via le corps (sensations, rythmes, intuition). Utile avec les 'cérébraux', sportifs qui se coupent de leurs sensations.

Questions narratives possibles :

- « Si ton corps pouvait parler avec une voix distincte, que te dirait-il sur ta manière de t'entraîner / de travailler ? »
- « Dans le passé, quand tu as écouté le Sage Corporel plutôt que la Police de la Perf, qu'est-ce que ça a donné ? »
- « Quels signaux corporels tu as appris à ignorer, et que le Sage voudrait que tu réentendes ? »
- « À quoi ressemblerait une journée plus alignée avec lui (sommeil, récup, charge) ? »

### *L'Artisan de la Performance*

Fonction : l'amour du geste bien fait, de la progression fine, du long terme. Utile : pour contrer l'obsession du résultat immédiat.

Questions narratives possibles :

- « Dans ton métier / ton sport, qu'est-ce qui, au fond, te donne du plaisir d'artisanat : quel geste, quel détail, quel type de problème ? »
- « Quand tu es dans cette énergie d'Artisan, comment tu te parles à toi-même ? »
- « Quelle place l'Artisan occupe-t-il aujourd'hui dans ta saison / ton cadre pro ? Et quelle place tu aimerais lui donner ? »
- « Si on regardait ta carrière comme l'œuvre d'un artisan, quel serait le 'style' reconnaissable de ton travail ? »

## 3. Figures systémiques / méta

### *Le Comité des Ancêtres / la Communauté d'Identité*

Fonction : regroupe les personnes / figures (réelles ou imaginaires) qui comptent pour l'identité : mentors, ancêtres, auteurs, entraîneurs marquants. C'est une forme symbolique de re-groupement (qui gagne à être concrètement spatialisé).

Questions narratives possibles :

- « Si on imaginait un 'comité des ancêtres' qui t'observent, qui y aurait-il autour de la table ? »
- « Que diraient-ils de ta manière actuelle de faire ton sport / ton métier ? »
- « Qui manque aujourd'hui à ce comité et qui mériterait une chaise ? »
- « Qui, au contraire, devrait être déplacé tout au fond de la salle, sans droit de veto ? »

### *Le Témoin Bienveillant / l'Historien de ta Vie*

Fonction : un narrateur intérieur capable de relire l'histoire autrement que le Procureur. Très utile en auto-réflexivité, journaling, préparation de compétition / de prise de parole.

Questions narratives possibles :

- « Si on donnait un micro au Témoin Bienveillant chargé de raconter tes 5 dernières années, quel récit ferait-il (titre, chapitres) ? »
- « Quels moments mettrait-il en lumière ce que tu as tendance à minimiser ? »
- « Comment il décrirait la manière dont tu résistes déjà à la Police de la Performance / au Fantôme du Déclassement ? »

## Modalités d'usage de ces figures dans les entretiens

L'usage de ces figures peut suivre trois temps principaux (garder à l'esprit que tout autre forme de symbolisation 'doit' être utilisée par rapport aux exemples illustratifs) :

- 1- Émergence de la figure : à partir des métaphores que la personne utilise spontanément (« c'est comme un flic dans ma tête »). Le praticien affine avec la personne, propose éventuellement un nom, mais laisse toujours la personne le modifier. Une figure imposée perd l'essentiel de sa valeur clinique.
- 2- Externalisation et cartographie : une fois la figure nommée, l'entretien explore ses caractéristiques, ses modes de présence, ses effets sur la vie de la personne et sur le collectif. Il est important de garder ici la dimension politico-culturelle chère à White : avec « la Police de la Performance », aller explorer les normes du haut niveau, les fédérations, les médias, les logiques économiques — pour ne pas ramener l'ensemble à une dynamique purement intrapsychique.
- 3- Redistribution des pouvoirs : examiner quelle place la personne souhaite laisser à telle figure, et comment d'autres figures peuvent être renforcées. Des décisions concrètes — routines, ajustements de l'entraînement, changements dans la manière d'animer l'équipe — peuvent être coconstruites à partir de cette nouvelle distribution.

### Exemple 7 – Conflit entre Procureur Intérieur et Sage Corporel

*Un athlète poursuit la compétition malgré une douleur persistante. Le 'Sage Corporel' signale clairement la nécessité d'un arrêt, tandis que le 'Procureur Intérieur' accuse de lâcheté toute tentative de repos. La conversation permet de mettre en scène ce conflit, de l'externaliser, et d'explorer les conséquences à moyen terme de l'obéissance à l'un ou à l'autre. Il s'agit alors d'aider l'athlète à construire une décision qui honore ses valeurs (responsabilité, longévité, respect de son corps) plutôt que de céder au seul discours du Procureur.*

## Utilisation concrète en séance

### 1. Introduire les figures

Trois portes d'entrée principales :

- À partir des mots de la personne
  - « C'est comme si j'avais un flic dans la tête. »
  - « Comment nommerais-tu cela ? »
  - « On pourrait l'appeler la Police de la Performance ? Ou tu as un autre nom ? »
- Par question guidée
  - « Si on imaginait ce qui te tombe dessus avant les finales comme un personnage, il ressemblerait à quoi ? À un juge, un policier, un fantôme... ? »
- Par support visuel
  - Dessin des personnages ;
  - Objets, cartes avec quelques figures possibles à renommer ensemble.

Toujours en rappelant :

« Ce ne sont que des personnages pour travailler. On peut changer de casting à tout moment. »

### 2. Travailler chaque figure narrativement

Pour chaque figure :

1. Externaliser
  - Nom, forme, ton de voix, vocabulaire, moments où elle apparaît.

2. Cartographier les effets & évaluer
  - Effets sur la performance, le corps, les relations.
  - Place que la personne veut lui laisser.
3. Relier aux valeurs & à l'identité
  - Ce que la figure révèle de ce qui compte (parfois à travers la peur qu'elle véhicule).
  - Quels autres personnages devraient prendre plus de place (Enfant Joueur, Artisan, Sage Corporel...).
4. Traduire en pratiques concrètes
  - Stratégie d'action, microdécisions, façons d'organiser le temps, les entraînements, les réunions.

## Conclusion

L'approche narrative constitue un cadre particulièrement fécond pour l'accompagnement des sportifs de haut niveau et des entraîneurs. En se centrant sur les histoires, les discours et les communautés d'identité, elle permet de dépathologiser les difficultés, de prendre au sérieux les dimensions institutionnelles et culturelles des problèmes, et de soutenir l'émergence d'histoires préférées plus en phase avec les valeurs des personnes accompagnées, de traduire ces histoires en pratiques concrètes, en plan d'action, en dispositifs collectifs. .

Ce qu'elle ne fait pas, il faut le dire : elle n'est pas une approche de la régulation émotionnelle au sens strict, elle ne travaille pas directement sur le corps ou la physiologie de la performance, et elle suppose un praticien suffisamment formé pour ne pas réduire l'externalisation à un simple jeu de langage. La richesse de l'approche est aussi sa limite : elle demande du temps, une posture vraiment non pathologisante, et une capacité à tolérer l'incertitude du récit émergent.

L'introduction de figures symboliques, lorsqu'elle est utilisée avec prudence et coconstruite avec les personnes accompagnées, peut enrichir ce travail en rendant plus tangible et plus facilement partageable ce qui se joue dans le rapport aux problèmes et aux ressources. Quelles que soient les formes prises dans l'accompagnement (récits purement narratifs et écrits, dessinés, joués, etc.) l'accompagnant aura pour tâche de collecter les traces des histoires et en faire un récit tangible ancré dans la réalité concrète de la personne.

# Annexes pratiques

## Grille de questions par phase (version courte)

### Phase 1 – Histoire dominante

- « Si votre saison / votre année était un chapitre de livre, quel serait son titre ? »
- « Quelle histoire tourne le plus souvent à propos de vous en ce moment ? »

### Phase 2 – Externalisation

- « Comment pourriez-vous nommer ce qui vous plombe / vous envahit dans ces moments-là ? »
- « À quels moments cette chose a-t-elle le plus de pouvoir ? Le moins ? »

### Phase 3 – Déconstruction

- « D'où vient l'idée qu'il faut être comme ceci / comme cela au haut niveau ? »
- « À qui ce discours profite-t-il principalement ? »

### Phase 4 – Redevenir auteur

- « Pouvez-vous raconter un moment récent où ce problème n'a pas totalement dicté votre conduite ? »
- « Que révèle cet épisode de votre manière préférée d'être athlète / dirigeant ? »

### Phase 5 – Re-groupement

- « Qui a déjà vu ce côté de vous ? »
- « Que dirait cette personne si elle vous voyait agir ainsi aujourd'hui ? »

### Phase 6 – Projection / rituels

- « Si vous viviez davantage selon cette histoire préférée, à quoi ressemblerait concrètement votre prochaine compétition / réunion clé ? »
- « Quels gestes, quelles routines nourrissent cette nouvelle histoire ? »

### Phase 7 – Supervision

- « Si on devait titrer le nouveau chapitre depuis notre travail ensemble, comment l'appellerait-on ? »
- « Quelle place le problème a-t-il aujourd'hui (0-10) ? Et votre histoire préférée ? »

## Fiche mémo types de questions et microcartes

Panorama des familles de questions mobilisables, quel que soit le contexte (coaching, haut niveau, accompagnement de dirigeants).

### 1. Questions d'externalisation

But : séparer la personne du problème et explorer la relation à ce problème.

#### 1. Nommer le problème

- « Si tu devais donner un nom à ce qui t'envahit avant les départs, ce serait quoi ? »
- « Tu préfères qu'on parle de X au Y (métaphore du problème) ? »

#### 2. Questions de relation

- « À quels moments la Voix du Doute (exemple) est-elle la plus forte ? »
- « Dans quelles situations tu remarques qu'elle a un peu moins de pouvoir ? »
- « Quelles stratégies tu as déjà trouvées, même petites, pour lui résister ? »

#### 3. Cartographier

- Caractérisation : « Comment décrirais-tu cette influence ? »

- Effets : « Dans quels domaines de ta vie la Voix du Doute se manifeste-t-elle ? »
- Évaluation : « Sur une échelle de 0 à 10, quelle place tu es prêt à lui laisser ? »
- Justification : « Qu'est-ce que cela dit de ce qui compte pour toi de ne pas lui laisser plus de 3/10 ? »

## 2. Questions de déconstruction (histoires dominantes / discours)

But : décoller les histoires dominantes de la 'réalité' en montrant qu'elles sont construites, situées, discutables.

- Origine sociale de l'histoire :
  - « D'où vient l'idée qu'un bon coach / un bon athlète, c'est forcément quelqu'un qui... ? »
  - « Qui, dans ton histoire, a renforcé cette version-là de toi ? »
- Intérêts servis par le discours :
  - « À qui profite le fait que tu adhères à cette définition de la performance ? »
- Exceptions / contradictions :
  - « Y a-t-il des moments où tu as agi en contradiction avec cette norme, et où cela t'a semblé plus juste ? »

## 3. Paysage d'action / paysage d'identité

Paysage d'action (événements, séquences)

- « Que s'est-il passé exactement ce jour-là ? »
- « Qui était présent ? »
- « Qu'as-tu fait en premier... puis ensuite... ? »
- « Quels gestes, quelles paroles ont été décisifs ? »

Paysage d'identité (sens, valeurs, identité)

- « Que révèle cet épisode de la manière dont tu aimes exercer ton métier / ton sport ? »
- « Si on regardait cette scène comme un indice de ton caractère, de quoi serait-ce l'indice ? »
- « Quelles valeurs sont en jeu ici ? »
- « Si tu continuais à agir ainsi, dans quel type de personne / professionnel tu pourrais te reconnaître davantage ? »

## 4. Questions de re-groupement

But : retravailler la composition du club d'identité

- « Qui, dans ta vie, a déjà vu ce côté-là de toi ? »
- « Que penserait X de te voir répondre à la Voix du Doute de cette façon ? »
- « Qui voudrais-tu inviter plus près de cette histoire de toi ? »
- « Qui n'a plus le droit d'avoir la même influence que par le passé sur ta manière de te définir ? »

## 5. Questionner en échafaudage

En pratique, tu peux 'monter l'échelle' ainsi :

1. Niveau concret
  - « Raconte-moi ce moment où tu as réussi à t'aligner au départ, malgré la pression. »
2. Niveau préférences / évaluations
  - « Qu'est-ce que tu as aimé dans ta manière d'être ce jour-là ? »
3. Niveau valeurs / intentions
  - « Qu'est-ce que cela montre de ce à quoi tu tiens vraiment dans la performance ? »
4. Niveau identité & futur
  - « Si cette façon d'être devenait plus fréquente, quel type d'athlète / leader tu serais en train de devenir ? »
5. Niveau contribution
  - « En quoi cette version de toi-même pourrait être utile aux autres (équipe, proches, jeunes athlètes) ? »

## 6. Documentation narrative (lettres, certificats)

Les documents, les traces, sont un pilier historique de la thérapie narrative : lettres, certificats, textes co-écrits qui fixent les histoires préférées.

Formes possibles :

- Lettre à la personne, récapitulante :
  - comment le problème a été nommé,
  - les moments où la personne lui a résisté,
  - les stratégies adoptées,
  - les valeurs repérées,
  - les engagements futurs.
- Certificat officiel d'une étape (p. ex. sortie d'une logique d'autosabotage, transition de carrière, retour après blessure...).

En coaching / sport, cela peut devenir :

- « Charte d'alliance avec la performance préférée »
- « Lettre à soi en vue de la prochaine compétition »
- « Certificat de rupture avec la tyrannie de la perfection »

## Partie 2 - Clore l'histoire et ouvrir un nouveau chapitre

---

Dans cette partie je mets l'accent sur ce qui précédemment est nommé comme un rite de passage narratif ou tout du moins comme une période où la motivation du sportif s'avère flottante : blessure, fatigue, baisse des résultats, choix de formation, etc. Et plutôt que persister et insister encore et encore aveuglément sur le même chemin, comment l'accompagner vers un engagement plus lucide ? L'intervention proposée ici est centrée sur trois questions essentielles visant à mobiliser la capacité d'agir et l'engagement des athlètes dans un choix éclairé. Chacune des questions devrait être considérée à minima comme une séance pleine, comme une réelle enquête, non pas pour l'accompagnant (obtenir plus d'information) mais bien pour la personne (mobiliser ses éprouvés) . Et prendre le temps dans chacune des étapes de s'extraire de la seule sphère réflexive pour aller vers une incarnation des discours grâce à un travail qui se centrera sur les sensations, les mises en mouvement, l'illustration graphique / image, métaphores, etc.



### 1. « Qu'as-tu aimé dans le début de la pratique ? »

#### *Intérêt pour la capacité à agir et l'engagement*

Cette question permet de reconnecter l'athlète avec ses motivations intrinsèques originelles, souvent enfouies sous les contraintes du haut niveau. Ce n'est pas une question nostalgique. C'est une question stratégique : ce que quelqu'un a aimé au début de sa pratique, avant que la performance ne prenne toute la place, dit quelque chose de décisif sur ce qui tient encore, et sur ce qui a été progressivement recouvert.

#### *Reconnexion avec le plaisir authentique*

Au début de la pratique, l'engagement était spontané, libre de toute pression de performance ou d'attentes externes. Cette période révèle souvent les éléments qui ont généré une motivation autonome : le jeu, la découverte, la sensation de maîtrise progressive. Identifier ces sources de plaisir permet de réactiver des leviers motivationnels puissants, indépendants des résultats

- *Si tu reviens vraiment au tout début : tu te souviens d'un moment précis où tu t'es dit « j'adore ça » ? Qu'est-ce qu'il se passait ?*
- *Qu'est-ce qui te faisait aller à l'entraînement avec envie, sans qu'on ait besoin de te pousser ?*
- *Si tu devais décrire cette période comme une image ou une petite scène de film, on verrait quoi ?*
- *Qu'est-ce qui te faisait perdre la notion du temps à l'entraînement ou en compétition au début ?*
- *Y a-t-il une personne, un lieu, une odeur, un son qui te ramène immédiatement à ce plaisir-là ?*

### *Identification des valeurs fondamentales*

Les premiers attachements à la pratique révèlent ce qui fait sens pour l'athlète : le défi personnel, le collectif, l'esthétique du geste, la compétition. Ces valeurs constituent le socle identitaire sportif, celui qui reste stable malgré les évolutions du parcours. Reconnaître ces valeurs aide à prendre des décisions d'engagement alignées avec son authenticité

- *Qu'est-ce qui comptait le plus pour toi au début : progresser, être avec les autres, gagner, apprendre, simplement jouer ?*
- *Quand tu étais débutant dans ta pratique, qu'est-ce qui te rendait content de toi ?*
- *Si tu devais mettre des mots sur ce qui avait du sens pour toi à ce moment-là, ce serait quoi ?*
- *Qu'est-ce qui était 'sacré' pour toi dans ta pratique au début, que tu ne voulais surtout pas perdre ?*

### *Clarification de l'identité sportive*

Cette question aide à distinguer « qui je suis vraiment en tant que sportif » de « qui on attend que je sois ». Elle permet de retrouver l'essence de son rapport au sport, avant la professionnalisation et les enjeux. Cette clarté identitaire renforce la capacité à faire des choix assumés plutôt que subis

### *Ressource motivationnelle en période de crise*

Dans les moments difficiles, se rappeler pourquoi on a commencé constitue un ancrage puissant. Ces souvenirs peuvent être utilisés comme des rappels de sens pour traverser les phases de doute. La dimension corporelle est centrale ici. L'objectif est de faire descendre la question du niveau cognitif au niveau des éprouvés.

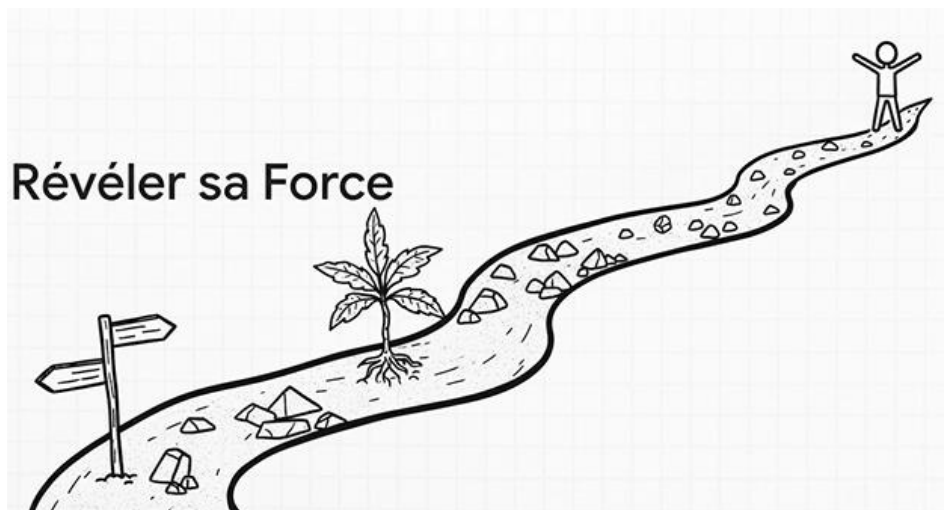
- *Quand tu repenses à tes débuts et que tu fermes les yeux : dans ton corps, tu sens quoi en premier ?*
- *Il ressemblait à quoi ce plaisir dans ton corps : plutôt léger, énergisant, apaisant, excitant ?*
- *Si ce plaisir était une couleur ou une température, ce serait quoi ?*
- *Comment ton corps réagissait à l'idée d'aller t'entraîner à ce moment-là : respiration, énergie, tensions, envie de bouger ?*
- *Si tu devais illustrer ce début de pratique par un dessin ou un schéma, qu'est-ce que tu mettrais dessus ?*
- *Y a-t-il un geste, un mouvement qui symbolise parfaitement ce que tu aimais au début ?*

- Si tu devais refaire aujourd'hui, là maintenant, un mini-rituel de tes débuts, ce serait quoi ?

## 2. « Qu'est-ce qui t'a amené jusqu'ici dans cette trajectoire du haut niveau ? »

### *Intérêt pour la capacité à agir et l'engagement*

Cette question invite à une analyse rétrospective du parcours qui révèle les forces et les ressources mobilisées. Elle est cruciale pour plusieurs raisons. Elle pose un regard différent sur l'histoire : non pas « comment es-tu arrivé là » au sens d'un enchaînement de circonstances, mais « qu'est-ce que tu as mis de toi dans ce chemin ».



### *Reconnaissance de son pouvoir d'agir*

Reconstruire son parcours permet d'identifier les moments où l'athlète a fait des choix décisifs. Cela met en lumière sa capacité à surmonter les obstacles, à s'adapter, à persévérer. Cette prise de conscience renforce le sentiment de contrôle sur sa trajectoire : « je ne suis pas arrivé ici par hasard »

- Si on déroulait ta trajectoire comme une ligne du temps : quels seraient les 4 ou 5 moments clés qui t'ont vraiment fait passer un cap ?
- À quels moments tu peux dire : « là, j'ai fait un vrai choix » plutôt que « j'ai suivi le mouvement » ?
- Y a-t-il une période où tu as failli arrêter ou bifurquer, mais où tu as finalement continué ? Qu'est-ce qui a fait pencher la balance ?
- Quand tu regardes en arrière, de quoi tu es le plus fier dans la manière dont tu as avancé ?
- 

### *Identification des ressources personnelles*

L'analyse du chemin parcouru révèle les compétences développées : mentales, physiques, stratégiques. Elle met en évidence les qualités personnelles mobilisées : détermination, discipline, capacité à apprendre de l'échec. Reconnaître ces ressources renforce la croyance en sa capacité à affronter les défis futurs

- Quelles qualités personnelles t'ont le plus aidé à arriver là où tu es : persévérance, curiosité, courage, discipline, autre ?

- *Comment tu t'y es pris, concrètement, pour dépasser les moments de galère ou de doute ?*
- *Y a-t-il une compétence mentale que tu n'avais pas au début et que tu as clairement construite au fil du temps ?*
- *Si tu devais te donner un 'crédit' pour ton parcours, ce serait sur quoi en priorité ?*

### *Compréhension des facteurs externes et internes*

Cette question permet de distinguer ce qui relève de facteurs sur lesquels on peut agir (travail, attitude, choix) et d'autres plus difficilement (contexte, opportunités, soutiens). Elle aide à développer un 'locus de contrôle' réaliste : ni tout-puissant, ni impuissant. Cette lucidité est essentielle pour prendre des décisions adaptées et maintenir son engagement

- *Quelles personnes ont joué un rôle décisif dans ta trajectoire : entraîneurs, famille, coéquipiers, autres ?*
- *Si tu devais distinguer : qu'est-ce qui vient de toi, et qu'est-ce qui vient du contexte ou des opportunités rencontrées ?*
- *Y a-t-il des moments où tu t'es senti porté ou au contraire freiné par l'environnement ?*
- *Quelles conditions autour de toi ont rendu possible ton engagement dans le haut niveau ? C'est tombé du ciel ?*

### *Construction d'un récit de vie cohérent*

Raconter son parcours aide à donner du sens à la trajectoire, même aux moments difficiles ou dans les contre-allées. Ce récit structure l'identité narrative : « voici qui je suis devenu à travers ce parcours ». Un récit cohérent facilite la projection dans l'avenir et la définition d'objectifs alignés

- *Si tu racontais ton histoire sportive à quelqu'un qui ne te connaît pas : quel serait le fil rouge de ce récit ?*
- *Qu'est-ce que ce parcours a changé dans la manière dont tu te définis comme personne, pas seulement comme sportif.ve ?*
- *Si tu devais donner un titre de chapitre à la période que tu viens de traverser, ce serait quoi ?*
- *Quelles sont les 'leçons' que tu tires de tout ce chemin, indépendamment des résultats ?*

### *Valorisation du chemin au-delà des résultats*

Cette question déplace le focus des seules performances vers le processus de progression. Elle permet de reconnaître la valeur du développement personnel, même si les résultats ne sont pas toujours au rendez-vous

- *Si tu devais dessiner ta trajectoire : elle ressemblerait à quoi (ligne droite, zigzag, montagne, labyrinthe...)?*
- *Sur ce dessin, où se situeraient les moments de rupture, de doute, d'explosion de performance ?*
- *Si tu devais choisir un symbole pour représenter ton parcours jusqu'ici, lequel te viendrait ?*

### 3. « Qu'est-ce qui fait que tu persistes là, dans la douleur et/ou sans satisfaction ? »

#### *Intérêt pour la capacité à agir et l'engagement*

Cette question est probablement la plus déterminante et la plus inconfortable. Elle interroge non pas la performance, mais la qualité et la durabilité de l'engagement actuel. Sa force tient à ce qu'elle ne suppose pas que la réponse soit positive. Elle ouvre un espace de sincérité.



#### *Diagnostic de la motivation actuelle*

Cette question révèle si la persistance repose sur des motivations autonomes (passion, défi personnel, progression) ou contrôlées (peur de décevoir, pression sociale, identité figée). Identifier une motivation extrinsèque dominante signale un risque de burnout ou de désengagement. La prise de conscience permet d'initier un travail de réappropriation de sa pratique

- *Quand tu te demandes honnêtement « pourquoi je continue », quelles sont les 3 premières réponses qui viennent, même si elles ne te plaisent pas ?*
- *Qu'est-ce qui, aujourd'hui, te ferait le plus peur si tu arrêtais ou si tu changeais de voie ?*
- *Si personne ne t'attendait nulle part, que personne ne te regardait : est-ce que tu continuerais exactement dans les mêmes conditions ?*
- *Qu'est-ce qui, malgré tout, te donne encore un peu d'énergie pour y aller ?*

#### *Évaluation du coût-bénéfice psychologique*

Le sport de haut niveau implique de la douleur et des sacrifices, mais ceux-ci doivent être compensés par du sens et de la satisfaction. Quand la balance devient négative durablement, la persistance peut devenir destructrice. Cette question permet d'évaluer lucidement si l'engagement est encore constructif ou s'il devient aliénant

- *Quand tu fais le bilan intérieur : qu'est-ce que ce choix de persister te coûte aujourd'hui, concrètement, dans ta vie et dans ta tête ?*
- *Qu'est-ce que tu y gagnes encore réellement : apprentissages, statut, sensations, sécurité, autres ?*
- *Si tu devais mettre ça sur une balance imaginaire : de quel côté penche-t-elle en ce moment ?*
- *Depuis combien de temps as-tu la sensation que la souffrance prend plus de place que la satisfaction ?*

### *Prévention de la persévérance dysfonctionnelle*

Persister dans un engagement qui n'apporte plus satisfaction peut relever de l'inertie, de l'aversion à la perte (« j'ai déjà tant investi »), ou d'une identité piégée. Questionner cette persistance ouvre la possibilité de choix authentiques : réorienter, modifier l'approche, ou même arrêter. La capacité à se désengager d'une voie qui ne convient plus est aussi une forme de pouvoir d'agir

- *Peux-tu me raconter une situation où tu as continué malgré le fait que cela ne t'apportait plus de satisfaction ? Qu'est-ce qui t'a poussé à persister ?*
- *Quand tu repenses à cette expérience, quels éléments t'ont fait hésiter à changer de direction ou à arrêter ?*
- *Si tu avais pu te poser une question à ce moment-là pour t'aider à décider, laquelle aurait été la plus utile ?*
- *Aujourd'hui, comment reconnais-tu qu'il est temps de te désengager d'une voie qui ne te convient plus ?*

### *Exploration des peurs et des injonctions*

Cette question fait émerger les peurs sous-jacentes : peur de décevoir, peur de l'échec, peur de perdre son identité, peur du vide. Elle révèle aussi les injonctions intériorisées : « je dois continuer », « on ne lâche rien », « je ne peux pas abandonner ». Mettre ces dynamiques au jour permet de les interroger et de choisir consciemment de les suivre ou non

- *Qu'est-ce que tu te racontes intérieurement quand tu as envie de lever le pied ou de changer quelque chose ? (Par exemple : « je n'ai pas le droit », « je dois aller au bout », « je ne peux pas décevoir »...)*
- *À qui ou à quoi as-tu le sentiment de devoir quelque chose dans cette histoire ?*
- *De quelles phrases, slogans ou croyances sportives tu te sens prisonnier aujourd'hui ?*
- *Si tu avais le droit absolu de ne décevoir personne, est-ce qu'un choix différent apparaîtrait ?*

### *Réappropriation du sens et recalibrage*

Si la persistance est choisie malgré la difficulté, cette prise de conscience renforce l'engagement et lui donne plus de sens. Elle peut aussi conduire à modifier les conditions de pratique : changer d'entraîneur, redéfinir ses objectifs, retrouver du plaisir. Si la persistance n'est pas choisie mais subie, cette question ouvre la voie à une transformation nécessaire

- *Si tu t'autorisais à imaginer 3 scénarios différents pour la suite (continuer pareil, continuer autrement, arrêter ou bifurquer), à quoi ils ressembleraient concrètement ?*
- *Parmi ces scénarios, lequel te semble le plus aligné avec la personne que tu veux devenir, pas seulement avec le statut que tu as aujourd'hui ?*
- *Qu'est-ce qui te manquerait le plus si tu arrêtais ou si tu changeais, et qu'est-ce qui, au contraire, te soulagerait ?*
- *Quelle petite modification réaliste tu pourrais tester dès maintenant pour que ta persistance soit plus choisie et moins subie ?*

## *Distinction entre douleur constructive et souffrance destructrice*

La douleur de l'effort et du dépassement fait partie du haut niveau et peut être porteuse de sens. La souffrance chronique sans horizon de satisfaction est pathologique. Cette question aide à faire cette distinction cruciale pour la santé mentale de l'athlète

- *Quand tu es dans l'effort : comment tu fais la différence, en toi, entre la 'bonne douleur' qui te construit et la souffrance qui t'abîme ?*
- *En ce moment, si tu devais donner un pourcentage : combien relève de la douleur d'effort, et combien pour la souffrance qui te vide ?*
- *Quels sont les signaux dans ton corps et dans ta tête qui te disent : « là, on dépasse une limite saine » ?*
- *Si ton corps pouvait parler, qu'est-ce qu'il te dirait sur ta manière actuelle de persister ?*
- *Si tu devais dessiner ta situation actuelle par rapport à ton sport, tu te mettrais où sur la feuille, et le sport où ?*
- *Si tu jouais ta relation actuelle à ton sport comme une scène de théâtre, ton personnage ferait quoi, dirait quoi, avec qui ?*
- *Quel geste, position du corps ou image représente le plus ton état du moment dans cette persistance 'dans la douleur' ?*

## **Synthèse : L'articulation des trois questions pour développer le pouvoir d'agir**

Ces trois questions constituent un triptyque temporel et existentiel qui renforce considérablement la capacité d'agir et le choix d'engagement :

De l'origine au présent : construction du sens

- Question 1 (origine). Reconnexion avec les motivations intrinsèques
- Question 2 (parcours). Reconnaissance du pouvoir d'agir et des ressources
- Question 3 (présent). Évaluation lucide et recalibrage

Du diagnostic à l'action

- Ces questions permettent de passer d'un engagement subi à un engagement choisi
- Elles transforment la persévérance aveugle en persévérance consciente et ajustée
- Elles autorisent aussi la liberté de se désengager si nécessaire

Renforcement de l'autonomie décisionnelle en explorant ces trois dimensions. L'athlète :

- Connaît ses valeurs et motivations profondes (question 1)
- Reconnaît ses ressources et sa capacité d'action (question 2)
- Évalue lucidement son engagement présent (question 3)

Cette clarté est la condition d'une autonomie véritable : choisir de continuer ou de changer en pleine conscience, plutôt que de persévérer par inertie ou peur.

## *Application pratique en accompagnement*

Ces questions permettent :

- D'aider l'athlète à retrouver du sens dans les moments difficiles
- De prévenir le burnout en identifiant les signaux d'engagement dysfonctionnel
- De favoriser des décisions alignées avec l'authenticité de l'athlète
- De renforcer la robustesse en activant les ressources internes

Ces trois questions ne sont pas de simples outils de réflexion : elles sont des leviers de transformation qui redonnent à l'athlète la capacité de choisir véritablement son engagement, condition essentielle de la performance durable et du bien-être dans le sport de haut niveau. Chacune d'elles peut s'envisager à minima comme une séance à part entière, prenant le temps de développer toutes les relations et surtout de mettre en mouvement, de symboliser, de faire vivre les différentes attitudes, comportements, émotions et incarner ces différentes étapes, sortir de la seule analyse cognitive rétrospective.

## Les 3 Questions Clés pour l'Athlète de Haut Niveau

### 1. L'ORIGINE : Reconnecter avec le sens

**Qu'as-tu aimé dans le début de la pratique ?**  
 Cette question reconnecte l'athlète à ses motivations intrinsèques originelles.

- Retrouver le plaisir authentique
- Se souvenir des sources de motivation autonomes : le jeu, la découverte, la maîtrise.
- Identifier les valeurs fondamentales
- Clarifier ce qui fait vraiment sens (défi, collectif) pour bâtir son identité.

### 2. LE PARCOURS : Reconnaître ses forces

**Qu'est-ce qui t'a amené jusqu'ici ?**  
 Une analyse du parcours pour révéler la résilience et les ressources mobilisées.

- Conscientiser son pouvoir d'agir
- Comprendre que l'on n'est pas arrivé là par hasard, mais par ses choix et sa persévérance.
- Valoriser les ressources personnelles
- Reconnaître les compétences mentales, physiques et les qualités (discipline, détermination) développées.

### 3. LE PRÉSENT : Évaluer l'engagement

**Qu'est-ce qui fait que tu persistes dans la difficulté ?**  
 La question la plus déterminante pour évaluer la qualité de l'engagement actuel.

- Diagnostiquer la motivation réelle
- Est-elle autonome (passion, défi) ou contrôlée (peur de décevoir, pression) ?
- Prévenir la persévérance destructrice
- Permet de décider si l'engagement est encore constructif ou s'il devient aliénant.

**RÉSULTAT : Un Engagement Conscient et Choisi**  
 De l'engagement subi à l'engagement choisi  
 Transformer la persévérance aveugle en une décision consciente et ajustée.  
 Autonomie décisionnelle renforcée  
 Donne la clarté pour continuer, changer ou même arrêter en pleine conscience.

# Exemple concret : un joueur de tennis qui choisit d'arrêter après ce processus d'enquête

Pour illustrer la portée de ces trois questions, prenons le cas de Lucas, 27 ans, joueur de tennis classé autour de la 250e place mondiale, accompagné par un préparateur mental.

## 1. « Qu'as-tu aimé dans le début de la pratique ? »

À la première question, Lucas revient à ses premiers souvenirs sur les courts de son club. Ce qui le touchait le plus : la sensation de frapper parfaitement la balle, de « sentir » la trajectoire, de pouvoir inventer des angles, des amorties, des stratégies. Il se rend compte que ce qu'il aimait réellement, ce n'était pas « gagner à tout prix », mais explorer, créer du jeu, ressentir la fluidité du geste. Un rapport originel fondé sur la curiosité et le plaisir du jeu libre, très éloigné de son quotidien actuel fait de points ATP à défendre, de voyages épuisants et d'objectifs contractuels.

## 2. « Qu'est-ce qui t'a amené jusqu'ici dans cette trajectoire du haut niveau ? »

À la deuxième question, Lucas identifie ses choix personnels (partir à 13 ans en structure fédérale, ne pas poursuivre d'études pour tenter le circuit à plein temps), ses ressources (capacité à travailler seul, à analyser les matchs, à revenir après deux blessures importantes), mais aussi les forces externes : l'investissement financier de ses parents, les attentes de l'entourage, les encouragements — et parfois la pression — des entraîneurs.

Ce travail lui permet de reconnaître son pouvoir d'agir : il n'est pas arrivé là par hasard ni seulement parce qu'on l'y a poussé. Il a posé des choix, mobilisé des qualités, tenu bon dans des moments difficiles. En même temps, il réalise à quel point certains pans de son parcours ont été guidés par des logiques externes (fédération, sponsors, regard familial), parfois plus que par ses propres envies actuelles.

Cette double prise de conscience (ce qu'il a mis de lui et ce qu'il a laissé décider pour lui) crée un terrain fertile pour une décision plus autonome.

## 3. « Qu'est-ce qui fait que tu persistes là, dans la douleur et/ou sans satisfaction ? »

C'est sur cette troisième question que le basculement s'opère. Lucas décrit son quotidien actuel : il parle de la fatigue chronique liée aux déplacements, de la pression financière (tournois à perte, dépendance aux primes), d'un sentiment de solitude grandissant. Surtout, il reconnaît que, depuis deux ans, il n'éprouve plus de réelle satisfaction à jouer les matchs : même les victoires n'apportent qu'un soulagement provisoire, vite remplacé par l'angoisse du tournoi suivant. En creusant « pourquoi il persiste », plusieurs éléments émergent : la peur de gâcher des années d'investissement : « *Avec tout ce que j'ai mis dans le tennis, je ne peux pas arrêter maintenant* », la peur de décevoir son père, qui a beaucoup investi financièrement et symboliquement dans sa carrière, la peur du vide identitaire : « *Si je ne suis plus joueur de tennis, je suis qui ?* »

Lucas réalise alors que sa persévérance est devenue largement contrôlée par la peur, la culpabilité et l'illusion qu'arrêter serait un échec. Il distingue aussi clairement la douleur constructive liée au travail (qu'il a toujours acceptée et parfois aimée) d'une

souffrance ressentie destructrice aujourd'hui : se lever sans envie, jouer sans plaisir, enchaîner les tournois par obligation plus que par choix.

C'est cette clarification qui ouvre une brèche : pour la première fois, il envisage l'idée que continuer 'coûte' plus qu'arrêter, pas seulement sur le plan des résultats sportifs, mais sur sa santé mentale, ses relations et sa qualité de vie.

## La décision d'arrêter : un acte de pouvoir d'agir, pas d'abandon

À l'issue de ce processus d'enquête, Lucas arrive progressivement à formuler quelque chose de nouveau : « Si je m'écoute vraiment, je n'ai plus envie de continuer sur le circuit. Ce que j'aimais au départ, je ne le retrouve plus. Je reste surtout par peur. »

Accompagné par son préparateur mental, il pose plusieurs décisions concrètes : il décide d'annoncer à son entourage qu'il arrêtera la compétition internationale à la fin de la saison, en se laissant quelques mois pour clôturer son parcours de manière assumée ; il commence à explorer d'autres options (passer des diplômes d'entraîneur, reprendre des études, ou s'investir dans le développement des jeunes dans son ancien club) ; surtout, il se donne le droit de considérer cette décision non comme un renoncement, mais comme une réorientation fidèle à ses valeurs : rester proche du tennis, mais d'une manière qui respecte davantage son besoin de stabilité et de plaisir. Dans ce cas, l'arrêt n'est pas subi (blessure définitive, mise à l'écart, exclusion) : il est le résultat d'un travail d'enquête sur son histoire, ses motivations et son état actuel. Les trois questions ont joué un rôle décisif :

- La première lui a rappelé ce qu'il aime vraiment dans le tennis.
- La deuxième lui a permis de reconnaître le chemin parcouru et ses ressources, ce qui l'aide à ne pas voir l'arrêt comme un échec total.
- La troisième lui a donné la lucidité nécessaire pour distinguer une persévérance nourrissante d'une persévérance destructrice.

Ce processus lui permet de reprendre la main sur sa trajectoire : son choix d'arrêter devient un acte de pouvoir d'agir, cohérent avec son identité profonde, plutôt qu'un abandon sous la contrainte ou la fatigue.

# Partie 3 - Le sport un fait social – Enjeux pour l'accompagnement

---

## Le sport de haut niveau comme fait social

Même si Durkheim n'a jamais travaillé directement sur le sport de haut niveau, celui-ci peut être analysé très clairement comme un fait social au sens durkheimien<sup>3</sup>.

Un fait social se caractérise par trois dimensions :

- il est extérieur aux individus (il existe avant eux et leur survit),
- il est contraignant (il s'impose sous forme de règles, de normes, d'attentes, de sanctions) ;
- il est collectif (il est produit par la société et non par la simple somme des volontés individuelles).

Le sport de haut niveau remplit ces critères. D'abord, il est extérieur aux athlètes : les fédérations, les règlements, les calendriers de compétition, les listes de sportifs de haut niveau, les dispositifs de détection, les pôles, l'INSEP, les centres d'entraînement, les agences antidopage... tout cela préexiste à l'entrée d'un individu dans la filière. L'athlète ne choisit pas « son » système : il s'y adapte, il le subit, ou il le quitte.

Ce système est contraignant. Il impose des normes de performance, de disponibilité temporelle, de mobilité géographique ; il organise la vie quotidienne (horaires, charges, déplacements), encadre les comportements (prise de parole publique, usage des réseaux sociaux, image de soi) et conditionne l'accès aux ressources (sélection, financement, soutien institutionnel). Les sanctions peuvent être formelles (non-sélection, rupture de contrat, perte de statut) ou informelles (mise à l'écart, réputation, stigmates de « manque d'engagement » ou de « mental faible »).

Enfin, le sport de haut niveau est collectif et occupe une place centrale dans la vie sociale : il fait l'objet de politiques publiques, de dispositifs de formation, d'investissements économiques massifs et d'une forte couverture médiatique. Il contribue à la construction des identités nationales, territoriales et de genre, au façonnage d'idéaux de réussite, de mérite ou de virilité. En ce sens, il fonctionne comme une véritable institution sociale, au même titre que l'école ou l'Église au temps de Durkheim.

---

<sup>3</sup> Durkheim, *Les règles de la méthode sociologique*, réédition Flammarion 2010, édition originale 1895  
*Approche Narrative et Haut Niveau*

## Du fait social au fait social total

Si l'on prolonge l'héritage durkheimien par Mauss, le sport – et plus encore le sport de haut niveau – peut être décrit comme un fait social total. Mauss parle de « fait social total » pour désigner des phénomènes qui mettent en jeu simultanément<sup>4</sup> :

- l'économie,
- le politique,
- le droit,
- la culture,
- les dimensions symboliques et morales.

Le sport de haut niveau est typiquement un objet de ce type. Sur le plan économique, il mobilise des flux financiers considérables : droits télévisés, sponsoring, paris sportifs, marketing, industrie des équipements et des données de performance. Sur le plan politique, il sert à la fois d'outil de diplomatie, de vitrine nationale, de support à la cohésion politique ou à des récits de régénération collective. Sur le plan juridique, il met en œuvre des statuts spécifiques (sportifs de haut niveau, contrats, conventions) et un ensemble de régulations (règlements internationaux, règles antidopage, normes de sécurité, encadrement des mineurs, etc.).

Sur le plan symbolique et culturel, le sport de haut niveau produit des héros, des modèles, des scandales ; il cristallise des tensions autour du genre, de la classe, de la nation. Il donne à voir – et à croire – des représentations très puissantes de la réussite, de la souffrance légitime, du sacrifice « normal », du mérite ou de la « vocation ».

Analyser le sport de haut niveau comme fait social total, c'est reconnaître qu'il ne s'agit pas seulement d'un lieu de performance sportive, mais d'un espace où se jouent simultanément des enjeux économiques, politiques, moraux, symboliques, médiatiques.

## Une lecture critique : domination, gouvernement des corps, violence symbolique

Une sociologie critique du sport de haut niveau ajoute à ce constat une série de problématiques : domination, violence symbolique, gouvernement des corps, marchandisation.

### Champ, hiérarchies et violence symbolique

Dans une perspective bourdieusienne<sup>5</sup>, le sport de haut niveau peut être vu comme un champ : un espace structuré de positions hiérarchisées (athlètes, entraîneurs, dirigeants, fédérations, sponsors, médias, État...) qui luttent pour la définition légitime de la « vraie performance », du « bon comportement », de la « bonne manière » d'être athlète ou d'encadrer.

---

<sup>4</sup> Mauss, *Essais sur le don*, réédition Flammarion 2021, édition originale 1925

<sup>5</sup> Bourdieu, *Comment peut-on être sportif ?* Questions de sociologie, Paris, Minuit, 1980  
*Approche Narrative et Haut Niveau*

Ce champ repose sur différents capitaux : capital sportif (résultats, palmarès), capital médiatique (visibilité, popularité), capital économique (revenus, contrats), capital institutionnel (proximité avec les instances, sélection fédérale). Il produit des formes de violence symbolique : des catégories de jugement imposées comme naturelles (« manque de mental », « pas assez professionnel », « trop fragile », etc.) qui transforment des effets de structure en défauts individuels.

L'illusio, au sens de Bourdieu, est forte<sup>6</sup> : tous les acteurs croient dans la valeur du jeu. « Tout sacrifier pour gagner » apparaît comme allant de soi. C'est cette croyance collective qui rend acceptables des pratiques qui seraient jugées intolérables dans d'autres univers.

## Discipline, biopolitique, gouvernement du corps

Dans une perspective foucauldienne<sup>7</sup>, le sport de haut niveau apparaît comme un dispositif de gouvernement des corps et des subjectivités. Le corps de l'athlète devient un objet à optimiser : il est mesuré, surveillé, corrigé en permanence (données, technologies, suivi médical, préparation physique, préparation mentale, nutrition). Les dispositifs disciplinaires sont nombreux : centres d'entraînement, internats, pôles d'excellence, routines très séquencées, contrôles antidopage, évaluations constantes. Ils produisent des athlètes qui apprennent à s'auto-discipliner : s'auto-surveiller, s'auto-restreindre, s'auto-exploiter. La santé physique et la santé mentale sont prises dans cette logique. La douleur, la blessure, la fatigue extrême peuvent être normalisées comme « prix à payer ». L'anxiété, le burn-out, les troubles du sommeil, voire des troubles plus graves, sont souvent traités comme des fragilités individuelles plutôt que comme des produits du système.

## Inégalités et rapports de domination

Le sport de haut niveau n'est pas un univers neutre. Il est traversé par des rapports de genre, de classe, de race/ethnicité, par des asymétries Nord/Sud et des inégalités d'accès aux ressources (double projet, reconversion, protection juridique, soutien psychologique).

Les sportives sont exposées à des formes spécifiques de domination : sexualisation des corps, injonctions contradictoires (performance et conformité à des normes de féminité), question de la maternité, invisibilisation médiatique, discours sur l'émotivité ou le leadership. Les athlètes issus de milieux populaires ou de pays moins dotés sont plus dépendants économiquement et ont moins de marges de manœuvre pour refuser des situations injustes ou dangereuses.

Enfin, les relations au sein du système sont fortement asymétriques : un athlète dépend de l'entraîneur, du staff, de la fédération, de l'agent, des contrats, des sélections.

---

<sup>6</sup> L'illusio chez Pierre Bourdieu. Paul Costey, *Tracés*, revue de science humaine, 2005

<sup>7</sup> Ariania Sforzini, *Michel Foucault : une pensée du corps*, PUF, 2014  
*Approche Narrative et Haut Niveau*

La peur de « faire des vagues » et de compromettre sa carrière rend souvent la parole difficile sur les violences, les abus ou les dérives.

## Marchandisation et production de consentement

Le sport de haut niveau est également un espace de marchandisation intense<sup>8</sup>. Le corps de l'athlète devient un capital à rentabiliser. Les récits biographiques sont mis en forme par les médias, les marques et parfois les institutions pour produire des histoires inspirantes, émotionnelles, monétisables.

Dans ce processus, le récit méritocratique joue un rôle clé : si tu veux vraiment, tu peux ; seule la volonté compte. Ce récit invisibilise les structures (inégalités, rapports de pouvoir, conditions d'entraînement, ressources disponibles) et renvoie l'échec, la souffrance ou l'épuisement à des caractéristiques individuelles (« ils n'avaient pas le mental », « elle n'était pas prête à faire les sacrifices nécessaires »).

Finalement, le sport de haut niveau apparaît non seulement comme un fait social total, mais aussi comme un dispositif de gouvernement des corps, un champ de domination et un appareil économique et symbolique qui produit simultanément gloire, inspiration... et dégâts humains souvent invisibles.

## Des preuves empiriques d'un fait social total

Ces apports théoriques qui posent le sport de haut niveau comme fait social total et comme dispositif de gouvernement des corps trouvent aujourd'hui un appui conséquent dans un ensemble de recherches empiriques récentes. Celles-ci ne se revendiquent pas toutes d'une même « école » critique, mais, mises en perspective, elles dessinent un paysage cohérent : celui d'un univers où la performance est indissociable de formes de domination, de précarité, de violences plus ou moins visibles, mais aussi de tentatives de résistance et de recomposition.

Cette dernière partie propose de montrer comment ces travaux viennent incarner les thèses des précédents sociologues, en s'appuyant sur quatre grands axes : le sport de haut niveau comme catégorie de pensée et monde du travail, le dopage comme produit du gouvernement des corps, la haute performance comme organisation du travail génératrice de risques psychosociaux, et les rapports de genre comme structuration profonde des trajectoires.

## Le sport de haut niveau comme catégorie d'État et monde du travail

Les travaux de Sébastien Fleuriet, prolongés notamment avec Manuel Schotté, donnent une base empirique forte à l'idée que le sport de haut niveau n'est pas une simple réalité sportive, mais une construction politique et administrative. Dans *Le sport de haut niveau en France. Sociologie d'une catégorie de pensée*<sup>9</sup>, Fleuriet montre

---

<sup>8</sup> Jean Marie Brohm, *La tyrannie sportive*, édition Beauchesne, 2006

<sup>9</sup> Edition Presse Universitaire de Grenoble, 2004

*Approche Narrative et Haut Niveau*

© 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4.0

comment la notion de « sportif de haut niveau » est définie, codifiée et utilisée par les pouvoirs publics pour organiser la production d'élites sportives, distribuer des ressources, gérer les sélections et réguler les droits et devoirs des athlètes.

Loin d'être une étiquette descriptive, cette catégorie produit des effets très concrets sur les trajectoires : accès aux structures de performance, aides financières, dispositifs de double projet, visibilité symbolique. Elle matérialise cette idée d'extériorité et de contrainte du fait social : l'athlète entre dans une catégorie préexistante qui organise sa vie et sa carrière.

Avec *Sportifs en danger. La condition des travailleurs sportifs*<sup>10</sup>, Fleuriel et Schotté franchissent un pas supplémentaire en abordant les athlètes comme de véritables travailleurs, soumis à des contraintes de productivité, de disponibilité, de rendement, dans un contexte marqué par l'incertitude, la dépendance contractuelle et la fragilisation des protections sociales.

Ce déplacement est central : il montre que la « passion » et la « vocation » qui structurent le récit des athlètes ne suffisent pas à décrire leur situation. Le sport de haut niveau est aussi un marché du travail, avec ses rapports de force, ses formes d'exploitation discrète, ses mécanismes de tri et de mise à l'écart. Le vocabulaire du « mental », du « sacrifice » ou de « la chance » vient souvent recouvrir ce qui relève de logiques structurelles de domination.

## Dopage, santé et gouvernement des corps

L'idée foucauldienne d'un gouvernement des corps en haute performance trouve un terrain empirique privilégié dans les recherches sur le dopage. Dans *L'épreuve du dopage. Sociologie du cyclisme professionnel*<sup>11</sup>, Christophe Brissonneau, avec Olivier Aubel et Fabien Ohl, montre que le dopage s'inscrit dans une carrière professionnelle structurée par des normes de performance, une culture de peloton, des attentes implicites des encadrants et des organisateurs.

Le dopage n'apparaît alors ni comme un accident moral, ni comme un dérapage individuel isolé, mais comme un effet logique d'un système qui pousse les corps au-delà de leurs limites, tout en maintenant un discours officiel de santé et de fair-play. Les athlètes apprennent à gérer leur corps comme un capital à optimiser, en composant avec des prescriptions médicales, des protocoles de récupération, des produits licites et illicites, dans un univers où la frontière entre soin, optimisation et transgression est floue. Ces travaux confirment plusieurs propositions :

- le corps de l'athlète est l'objet d'une technologie sociale de gestion, où s'articulent sciences du sport, médecine, normes de performance et logiques économiques ;
- le système de haute performance produit des conflits éthiques permanents, que les individus doivent gérer dans un contexte de forte dépendance ;

---

<sup>10</sup> Edition du Croquant, 2008

<sup>11</sup> Edition PUF, 2008

- les discours sur la « responsabilité individuelle » en matière de dopage masquent l'ampleur des contraintes organisationnelles qui pèsent sur les choix des sportifs. En ce sens, le dopage n'est pas seulement un « dysfonctionnement » de la haute performance : il est un révélateur très concret d'une violence institutionnelle et d'une auto-discipline forcée des athlètes.

## Haute performance, organisation du travail et risques psychosociaux

Les travaux de Hélène Joncheray et de Fabrice Burlot apportent une autre pièce au puzzle en analysant la haute performance comme une organisation du travail totalisante, génératrice de risques psychosociaux pour les athlètes comme pour les staffs<sup>12,13</sup>.

Responsable de l'axe « Équilibre de vie » au sein d'unités de recherche associées à l'INSEP, Joncheray s'intéresse aux conditions concrètes d'existence des sportifs et entraîneurs de haut niveau : articulation entre vie sportive, vie professionnelle et vie familiale, gestion du temps, charge mentale, exposition à des situations de tension et de conflit de loyautés.

Ces recherches montrent que la haute performance tend à envahir la totalité de la vie : les rythmes, les espaces, les relations et même les identités sont organisées autour du projet de performance. Cette totalisation, que le texte analyse sur un mode théorique en parlant de « fait social total », se traduit empiriquement par une difficulté à maintenir des liens hors du monde sportif, un effacement des frontières entre temps de travail et temps personnel, une exposition accrue à l'épuisement, à l'anxiété, aux troubles du sommeil ou de l'humeur.

En parallèle, plusieurs travaux récents sur les équipes encadrant la haute performance montrent que les entraîneurs, préparateurs, coordinateurs, médecins, psychologues sont eux aussi pris dans un modèle de travail exigeant, instable, soumis à la logique du résultat et à une forte précarité contractuelle.

Ces résultats renforcent une thèse centrale : la haute performance n'est pas seulement un ensemble de pratiques sportives intensives, mais une forme spécifique d'organisation du travail qui produit des effets profonds sur la santé physique et psychique de tous les acteurs impliqués.

## Genre, socialisation et rapports de domination

Les analyses de Christine Mennesson sur le genre dans le sport complètent ce tableau en montrant que la haute performance est traversée par des rapports de domination sexués persistants<sup>14</sup>. Dans ses recherches sur les femmes engagées dans des sports considérés comme masculins (football, sports de combat, sports de force), elle met au jour la manière dont les sportives construisent des identités hybrides, négociant en permanence entre légitimité sportive et injonctions à la féminité.

---

<sup>12</sup> Rapport Olympique 2019, INSEP

<sup>13</sup> *De la singularité humaine à l'individualisation. Le regard de la sociologie sur une question controversée*, 2022, INSEP EDITION

<sup>14</sup> Christine Mennesson, *Être une femme dans un sport « masculin »*, revue Sociétés contemporaines, 2004 *Approche Narrative et Haut Niveau*

Simultanément, Mennesson montre que les socialisations sportives différenciées selon le sexe et le milieu social contribuent, dès l'enfance, à la reproduction des inégalités : accès inégal aux pratiques, encouragements différenciés, traitement distinct des performances des filles et des garçons<sup>15</sup>.

Ces analyses fournissent une base empirique solide à l'idée que :

- la haute performance n'est pas seulement un univers d'élites « neutre », mais un espace de reproduction de la domination masculine,
- les trajectoires des sportives sont marquées par une double contrainte : être performantes et rester dans les normes de féminité,
- les violences symboliques (et parfois physiques) qui en découlent sont largement naturalisées ou invisibilisées.

Là encore, le vocabulaire de la « vocation », du « courage » ou de la « passion » vient souvent recouvrir des rapports de pouvoir, que la sociologie rend visibles.

## Tendances transversales : repolitisation, santé mentale, métiers de la haute performance sportive

Au-delà de ces auteurs, plusieurs tendances se dégagent dans la production récente et prolongent, de manière transversale, le cadre théorique de départ.

D'abord, une repolitisation des questions de performance : certains travaux rappellent que les résultats olympiques ou mondiaux ne sont pas seulement le produit de talents individuels, mais de choix politiques, d'investissements publics, de structures d'encadrement, de situations géopolitiques. Cela rejoint l'insistance sur le sport de haut niveau comme fait social central, révélateur des priorités et des inégalités d'une société.

Ensuite, l'articulation entre santé mentale et organisation du travail est de plus en plus visible : là où le discours ordinaire invoque le manque de « mental », les recherches récentes montrent des effets de systèmes sur l'épuisement psychique, l'isolement et les troubles anxieux. C'est là un appui fort pour refuser de réduire les souffrances sportives à des fragilités individuelles.

Enfin, une attention croissante est portée aux métiers de la haute performance en dehors des athlètes : entraîneurs, analystes, préparateurs, membres des staffs, tous pris dans des logiques de travail exigeantes, fragmentées et peu sécurisées. Cette extension du regard au-delà de la seule figure du champion confirme la pertinence d'une approche en termes de champ de la haute performance, avec ses hiérarchies, ses dépendances et ses luttes de définition.

## Conclusion : un socle empirique pour une critique renouvelée du sport de haut niveau

Le paysage de recherches récentes sur le sport de haut niveau confirme très clairement l'intuition centrale de cette partie : nous n'avons pas affaire à un simple théâtre d'exploits individuels, mais à un fait social total, organisé comme un véritable

---

<sup>15</sup> *S'engager dans une activité sportive ou physique : des pratiques socialement situées dès l'enfance*, revue Sciences sociales et sport, 2023  
*Approche Narrative et Haut Niveau*

monde du travail, traversé par des rapports de pouvoir, de genre et de classe, et structuré par un gouvernement serré des corps et des subjectivités. Les travaux de Fleuriel et Schotté sur les sportifs comme travailleurs, de Brissonneau et collègues sur le dopage comme produit du système, de Joncheray et Burlot sur les risques psychosociaux et « l'équilibre de vie », de Mennesson sur la domination masculine, donnent chair à ce diagnostic en le peuplant de situations, d'enquêtes, de trajectoires.

Ce socle empirique ne vient pas affaiblir la perspective critique, il la rend plus difficile à esquiver : il devient compliqué de continuer à parler uniquement de mental, de vocation ou de passion, sans voir les dispositifs qui fabriquent ces vocations, gouvernent ces corps et épuisent ces subjectivités. Pour l'accompagnement de la haute performance, l'enjeu n'est pas de renoncer à la performance, mais de refuser d'y contribuer à n'importe quel prix : penser les athlètes et les staffs comme des sujets pris dans un système, et non comme de simples porteurs de "potentiel", ouvre la possibilité d'une pratique professionnelle qui conjugue exigence sportive, lucidité politique et responsabilité éthique.

## Enjeux pour l'accompagnement de la haute performance

Dans ce cadre, l'accompagnement des athlètes et des collectifs de haut niveau ne peut pas se réduire à une simple optimisation de la performance. Il a une dimension intrinsèquement politique et éthique.

### Ne pas psychologiser ce qui est structurel

Un premier enjeu consiste à ne pas réduire à des problématiques individuelles ce qui est produit par des dispositifs collectifs. Les troubles du sommeil, les conduites à risque, les crises identitaires, les effondrements psychiques ne sont pas seulement des « fragilités personnelles » : ils sont aussi des symptômes d'un système qui normalise la pression, la précarité, la mise à l'épreuve permanente.

L'accompagnant (psychologue, préparateur mental, socio, médecin, coach, etc.) peut aider à relier les souffrances individuelles aux logiques du système, sans les dissoudre, mais sans les rabattre uniquement sur le registre de l'intime.

### Redonner du pouvoir de récit et de négociation aux athlètes

Il s'agit aussi d'aider les athlètes à se raconter autrement que comme des produits de performance. Se réapproprier les interprétations sur le sens du geste et des interactions sportives capturées par les tenants du marché et leur logique économique<sup>16</sup>. Travailler sur l'identité, le projet de vie, les valeurs, les limites, la possibilité de dire non : tout cela est un travail de subjectivation, au sens où l'athlète peut redevenir sujet de son histoire et non uniquement objet d'un dispositif.

---

<sup>16</sup> Fred Bozzi, *Dix sports pour trouver l'ouverture*, édition du lundimatin, 2025.  
*Approche Narrative et Haut Niveau*

Cette subjectivation passe par la possibilité de nommer les tensions, les désaccords, les colères, l'envie d'arrêter, la reconnaissance de la légitimité du doute et de la fatigue, la construction d'un rapport plus nuancé à la réussite et à l'échec, et se réapproprié le sens de ses pratiques.

## Travailler sur les environnements, pas seulement sur les individus

Un accompagnement critique ne s'adresse pas seulement à l'athlète. Il touche aussi les environnements : staffs, clubs, structures fédérales, dispositifs d'entraînement. Concrètement, cela peut passer par des réflexions collectives sur la gestion de la charge, du repos, de la récupération, des calendriers ; des espaces de discussion sur les normes relationnelles (manière de parler du corps, de la douleur, du « mental ») ; la mise en place de lignes rouges explicites sur ce qui n'est pas acceptable (compétition blessé, humiliation, chantage affectif, non-respect du consentement, etc.) ; des actions de plaidoyer ou de sensibilisation auprès des institutions pour mieux reconnaître les coûts humains et environnementaux du système, et adapter les régulations.

## Une éthique de la non-complicité

Enfin, l'accompagnement de la haute performance suppose une éthique de la non-complicité. Cela signifie accepter de se poser régulièrement quelques questions dérangeantes :

- À quoi je contribue en renforçant telle norme ou telle pratique ?
- Où est la limite entre soutien à la performance et participation à des logiques ravageuses ?
- Quelles sont les conditions minimales de dignité, de sécurité physique et psychique que je refuse de transgresser, quel que soit l'enjeu sportif ?

L'enjeu n'est pas de se placer "contre" le sport de haut niveau, mais de tenir ensemble trois exigences :

1. Soutenir la performance et les trajectoires singulières des athlètes.
2. Maintenir une lucidité critique sur les formes de domination, de violence et de gouvernement des corps qui traversent ce système.
3. Se réapproprié les valeurs et le sens au plus proche du jeu des corps et de l'intime.

Le sport de haut niveau n'est ni un simple terrain de jeu, ni un pur espace d'épanouissement individuel, ni un univers purement technique de production de performance. C'est un fait social total qui condense des enjeux environnementaux, économiques, politiques, culturels et symboliques, et un dispositif de pouvoir qui façonne en profondeur les corps, les subjectivités et les biographies.

Reconnaître cette complexité ne signifie pas renoncer à la performance, ni à l'admiration pour les parcours exceptionnels. Cela signifie se donner les moyens de penser, et donc d'agir, autrement : en accompagnant les athlètes et leurs environnements

avec une double focale, à la fois cliniques (ce que vivent concrètement les personnes) et critiques (ce que produit le système).

Dans cette perspective, l'accompagnement de la haute performance devient bien plus qu'un service d'optimisation : il devient un espace où peuvent se construire des formes de résistance, de protection, de transformation, au cœur même d'un système qui, sinon, aurait tendance à n'entendre que la voix de l'ultra performance et du marché.

# Manifeste pour un sport de haute performance émancipateur et joyeux

## Préambule

Nous aimons le sport. Nous croyons à l'énergie singulière des expériences de la haute performance : engagement profond, exploration des limites, création de moments collectifs rares. Mais nous refusons que cette quête se fasse au prix de la santé, de la dignité, de la parole, et de la vie des personnes qui la portent. Nous savons désormais décrire le sport de haut niveau comme un fait social total, traversé par des enjeux environnementaux, politiques, économiques et médiatiques considérables, et comme un dispositif de gouvernement des corps et des subjectivités.

À partir de ce diagnostic, ce manifeste affirme un parti pris : organiser des modèles de performance, respectueux de l'environnement, libérés des interprétations marchandes, et qui augmentent la puissance d'agir et la joie des personnes, plutôt que de les consommer.

## 1. Primauté des personnes sur la performance

La performance n'est pas une fin en soi, mais un effet possible d'un environnement humainement soutenable.

Nous affirmons que la santé physique et psychique, la dignité, la possibilité d'avoir une vie hors du sport sont prioritaires sur l'obtention d'un résultat. Aucun titre, aucun podium, aucune médaille ne justifie l'effacement durable de la personne derrière le rôle de "performant·e".

## 2. Puissance d'agir plutôt qu'adaptation forcée

Nous refusons une conception de l'accompagnement réduite à « aider les athlètes à tenir », à être résilients.

Nous voulons des dispositifs qui donnent aux athlètes et aux encadrants plus de prise sur leurs conditions de pratique : droit à dire non, à négocier, à sortir ; des espaces où les personnes peuvent formuler leurs désaccords, leurs limites, leurs critiques, sans être immédiatement menacées dans leur place ou leur carrière.

La haute performance n'a de sens que si elle élargit les possibles autobiographiques plutôt que de les réduire.

## 3. La joie comme indicateur légitime

Nous considérons la joie de pratiquer, le sentiment d'appartenance, la curiosité, comme des indicateurs sérieux de la qualité des environnements de performance.

Nous nous engageons à interroger régulièrement ces dimensions, et pas seulement les chronos, les classements ou les tableaux de médailles, et ajuster les organisations, les charges, les modes de relation en fonction de ces retours.

Un sport sans joie durable n'est plus une expérience de haute performance, mais une industrie de production de résultats.

## 4. Des environnements responsables, pas seulement performants

Les structures de haute performance (clubs, pôles, centres, équipes nationales) portent une responsabilité organisationnelle.

Nous considérons comme incontournables la définition claire de lignes rouges : ce que nous refusons de faire, même sous pression (humiliations, mise en danger physique, tolérance aux violences, silence sur les abus) ; l'existence de dispositifs de soutien et de recours accessibles (soutien psychologique, médiation, référents indépendants) ; l'intégration de critères humains (trajectoires, reconversions, santé, climat social) dans l'évaluation des projets.

Un environnement n'est pas « excellent » s'il produit des médailles au prix d'identités brisées.

## 5. Une éthique de la non-complicité

Nous reconnaissons que nous faisons partie du système que nous critiquons. C'est précisément pour cela que nous avons une responsabilité.

Nous nous engageons à :

- Ne pas utiliser nos compétences pour rendre « supportable » ce que nous jugeons destructeur.
- Nommer les situations où la logique de performance écrase la personne, même lorsque cela dérange.
- Chercher, dans chaque contexte, des formes concrètes de résistance créatrice : ajustements, protections, alliances, expérimentations, récits alternatifs.

## Conclusion

Nous ne voulons pas moins de sport, ni moins d'ambition. Nous voulons un sport où la haute performance soit un accroissement de la vie, pas sa confiscation.

Ce manifeste est une invitation à expérimenter, dans chaque sport, chaque structure, chaque équipe, des façons de faire qui rendent compatibles l'exigence sportive, la santé et dignité, la joie, et la justice relationnelle.

# Réinventer la Performance : L'Humain d'Abord

## LES PRINCIPES FONDAMENTAUX

RESPONSABILITÉ & ÉTHIQUE DU SYSTÈME

La personne avant la performance.



La personne avant la performance.

La santé physique et psychique est prioritaire sur l'obtention d'une médaille ou d'un titre.

Plus de puissance d'agir, moins d'adaptation forcée.



Plus de puissance d'agir, moins d'adaptation forcée.

Les athlètes doivent avoir le droit de dire non, de négocier et de critiquer.

La joie comme indicateur de qualité.



La joie comme indicateur de qualité.

Le plaisir de pratiquer est un critère de réussite aussi sérieux qu'un classement.



Des environnements responsables, pas seulement performants.

Les clubs et fédérations doivent définir des "lignes rouges" claires contre les abus.



Des dispositifs de soutien accessibles.

Un accès garanti à un soutien psychologique, une médiation et des référents indépendants.



Une éthique de la non-complicité.

Refuser d'utiliser ses compétences pour rendre "supportable" ce qui est destructeur.

# TABLE DES MATIERES

## Partie 1 - Approche Narrative

---

I. Fondements théoriques de l'approche narrative .....	4
La personne n'est pas le problème : le problème est le problème .....	4
Une perspective socio-constructiviste et post-structuraliste .....	5
L'identité comme processus narratif et relationnel.....	6
Posture du praticien .....	6
II. Les cartes de pratiques narratives .....	6
1. Externalisation .....	7
2. Redevenir auteur .....	8
3. Re-groupement : recomposition de la communauté d'identité .....	9
4. Cérémonies définitionnelles et témoins extérieurs .....	9
5. Conversation en échafaudage .....	10
6. Rites de passage narratif .....	10
III. Familles de questions et techniques d'entretien .....	10
Questions d'externalisation .....	10
Questions de déconstruction des discours dominants .....	10
Questions paysage d'action / paysage d'identité.....	11
Questions de re-groupement .....	11
Questions étayantes .....	11
IV. Application au sport de haut niveau et au coaching d'entraîneurs.....	11
Phases d'un accompagnement narratif en contexte de haute performance .....	11
Vignette clinique : un athlète de niveau international .....	12
Vignette clinique : un entraîneur de club professionnel.....	13
V. Vers une cosmologie narrativo-symbolique du haut niveau.....	13
Intérêt et précautions .....	13
Constellation de figures .....	14
1. Figures de pression / domination .....	14
2. Figures de ressources / histoires préférées .....	16
3. Figures systémiques / méta.....	17
Modalités d'usage de ces figures dans les entretiens .....	17
Utilisation concrète en séance .....	18
Conclusion .....	19

Annexes pratiques .....	20
Grille de questions par phase (version courte) .....	20
Fiche mémo types de questions et microcartes .....	20
1. Questions d'externalisation .....	20
2. Questions de déconstruction (histoires dominantes / discours) .....	21
3. Paysage d'action / paysage d'identité.....	21
4. Questions de re-groupement .....	21
5. Questionner en échafaudage .....	21
6. Documentation narrative (lettres, certificats) .....	22
1. « Qu'as-tu aimé dans le début de la pratique ? ».....	23
2. « Qu'est-ce qui t'a amené jusqu'ici dans cette trajectoire du haut niveau ? ».....	25
3. « Qu'est-ce qui fait que tu persistes là, dans la douleur et/ou sans satisfaction ? ».....	27
Synthèse : L'articulation des trois questions pour développer le pouvoir d'agir.....	29
<i>Application pratique en accompagnement</i> .....	29
Exemple concret : un joueur de tennis qui choisit d'arrêter après ce processus d'enquête .....	31
1. « Qu'as-tu aimé dans le début de la pratique ? » .....	31
2. « Qu'est-ce qui t'a amené jusqu'ici dans cette trajectoire du haut niveau ? ».....	31
3. « Qu'est-ce qui fait que tu persistes là, dans la douleur et/ou sans satisfaction ? »	31
La décision d'arrêter : un acte de pouvoir d'agir, pas d'abandon .....	32
Le sport de haut niveau comme fait social.....	33
Du fait social au fait social total .....	34
Une lecture critique : domination, gouvernement des corps, violence symbolique .....	34
Champ, hiérarchies et violence symbolique .....	34
Discipline, biopolitique, gouvernement du corps .....	35
Inégalités et rapports de domination.....	35
Marchandisation et production de consentement.....	36
Des preuves empiriques d'un fait social total.....	36
Le sport de haut niveau comme catégorie d'État et monde du travail.....	36
Dopage, santé et gouvernement des corps.....	37
Haute performance, organisation du travail et risques psychosociaux .....	38
Genre, socialisation et rapports de domination.....	38
Tendances transversales : repolitisation, santé mentale, métiers de la haute performance sportive .....	39

Conclusion : un socle empirique pour une critique renouvelée du sport de haut niveau .....	39
Enjeux pour l'accompagnement de la haute performance.....	40
Ne pas psychologiser ce qui est structurel .....	40
Redonner du pouvoir de récit et de négociation aux athlètes.....	40
Travailler sur les environnements, pas seulement sur les individus .....	41
Une éthique de la non-complicité.....	41
Manifeste pour un sport de haute performance émancipateur et joyeux.....	43
Préambule.....	43
1. Primauté des personnes sur la performance .....	43
2. Puissance d'agir plutôt qu'adaptation forcée .....	43
3. La joie comme indicateur légitime.....	43
4. Des environnements responsables, pas seulement performants.....	44
5. Une éthique de la non-complicité .....	44
Conclusion .....	44