

Pour que la Préparation Mentale participe à une réflexion éthique et émancipatrice du sport de haut niveau

Olivier GUIDI
sept 2025

Cette tribune propose une lecture du sport de haut niveau à travers les apports de la sociologie critique, interroge les limites du modèle actuel de la performance, et propose une refondation éthique, politique et humaine de notre rapport à l'excellence.

Préparateurs mentaux, coachs, et psychologues du sport ont un rôle à jouer. Nous ne pouvons pas nous satisfaire de répondre, sans prise de recul, aux attentes insatiables de l'hyperperformance, de superpouvoirs à révéler et à entraîner, et de forger une résilience réparatrice de troubles mentaux engendrés par la doxa quasi religieuse du culte de la performance. Un culte qui promet quel miracle ?

La performance comme dogme contemporain

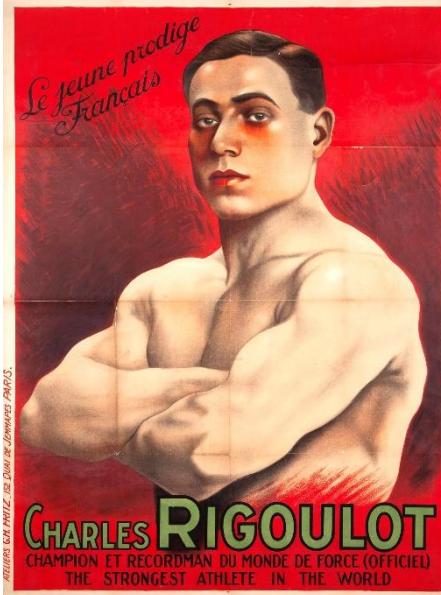
Depuis les années 1980, la performance est devenue bien plus qu'un objectif sportif : elle est devenue un idéal sociétal. Dans son ouvrage *Le Culte de la performance* (1991), le sociologue Alain Ehrenberg analysait comment notre société néolibérale a fait de l'autonomie individuelle, de l'exploit personnel et de l'optimisation continue les nouveaux piliers de la réussite. Avec une lucidité qui ne sait pas démentie depuis, il y expose que cette logique s'est naturellement imposée dans le champ du sport, où l'athlète est sommé de devenir un héros moderne : performant, autonome, stratège de soi et maître de sa communication.

Mais cette transformation a un coût. Ces dernières années ont vu émerger une vague de prises de parole de sportifs, sportives et coachs sportifs exprimant leur détresse psychologique, leur fatigue morale et leur difficulté à soutenir un modèle d'excellence devenu à la fois épuisant et inhumain.

Le sport comme miroir de l'individuation contemporaine

Déjà dans *Le Culte de la performance*, Ehrenberg montrait comment le sport était devenu un modèle hégémonique de l'action individuelle : dépassement de soi, maîtrise de son corps, gestion autonome de ses émotions, responsabilité totale de ses résultats. Le sportif de haut niveau n'est plus seulement un compétiteur, il est un entrepreneur de soi.

Depuis, ce modèle s'est inexorablement déployé avec la mondialisation du sport-spectacle, la professionnalisation accrue des carrières, et la numérisation de l'image publique des athlètes. Ces derniers doivent gérer leur communication, leur rentabilité marketing, leur transformation en "marque personnelle".



© Musée National du Sport

Dans cette quête d'excellence individualisée, la moindre fatigue devient suspecte, la blessure une faute, la pause une trahison. Le record devient norme, et l'exception devient exigible. Derrière les podiums, les corps et les esprits s'usent. Or cette responsabilisation extrême de ses

actes produit une charge mentale croissante.

L'optimisation à outrance et la marchandisation de la performance émotionnelle

La logique d'optimisation permanente s'est intensifiée sous l'effet des technologies : data, intelligence artificielle, biomécanique, neurofeedback, supplémentation, protocoles de récupération, etc. Cette course à la perfection transforme l'athlète en projet scientifique. Le corps devient un capital, le cerveau un levier de productivité, et le sommeil par exemple, un objet de management.

Ce modèle techniciste, s'il est porteur d'innovations indéniables, introduit une tension majeure : l'exceptionnel devient attendu. L'exploit devient existentiel. Or, dans une logique d'écart permanent par rapport un soi performatif, la baisse de régime ne se vit plus comme une alerte, mais comme un échec moral, en écho avec le paradoxe de l'insatisfaction croissante, ou paradoxe de Tocqueville : plus nous améliorons nos résultats, plus l'écart avec la situation idéale est ressenti comme intolérable.

C'est ici que l'axe central des travaux d'Ehrenberg (la santé mentale) prend toute sa portée : l'émergence contemporaine des dépressions n'est plus liée à la répression sociale, comme au cours des dernières décennies du XXème siècle, mais à l'incapacité à être à la hauteur de soi. Comme tout un chacun, l'athlète souffre de l'obligation constante de dépasser sa propre limite.

Le sport de haut niveau est aujourd'hui un produit culturel planétaire. La mise en scène des compétitions, la puissance des réseaux sociaux, la valorisation émotionnelle des exploits, transforment la performance en marchandise. Chaque geste devient narratif, chaque victoire

une rédemption, chaque défaite une tragédie. Cette « happy-cratie », pour reprendre le terme d’Eva Illouz à propos de la marchandisation émotionnelle, engendre des effets puissants mais également pervers : l’athlète est sommé d’être visible, accessible, inspirant, au-delà même du terrain, et « *cette compétitivité sans fin a des conséquences considérables ... et, au-delà, sur le bien être individuel, puisque ces comparaisons avec autrui finissent par affecter la relation à soi-même.* »

Là encore, alimentée par l’idéologie de la méritocratie, la logique de responsabilité individuelle prend le pas sur la solidarité sociale. L’équipe, l’encadrement, les institutions ne sont plus vues comme espaces de protection mais comme prestataires de service, comptables de résultats, non de sens. Le sportif devient écran de projection des attentes sociales, tout en étant de plus en plus seul face à sa carrière, ses doutes, ses douleurs.

Malgré la vigilance que peuvent porter la plupart des intervenants en dimension mentale à ces affections, une pratique de la préparation mentale encore trop centrée principalement sur l’entraînement d’habiletés mentales, l’acquisition nouvelles habitudes de penser et de comportements plus efficaces, ne serait-elle pas la solution qui entretient le problème ? Si elle ne prenait pas suffisamment en compte les dimensions sociales, éthiques et politiques de la performance, elle pourrait devenir une simple « béquille adaptative » au service d’un système épuisant.

Des fondations à réinterroger : illusion de la

liberté, normalisation de la souffrance

Le sport n’échappe pas aux dynamiques globales du capitalisme contemporain. Il en est même souvent l’un des laboratoires les plus avancés : compétitivité, optimisation extrême des corps, mise en scène médiatique, captation de l’attention, hyper-visibilisation des performances. L’athlète devient produit, support publicitaire et capital symbolique, dans un système où sa subjectivité n’a de valeur que tant qu’elle reste performative.

Et pourtant, nombre de sportifs expriment un profond sentiment d’accomplissement personnel. Ce vécu est réel, mais il ne saurait être brandi comme un alibi pour nier les formes de maltraitances structurelles à l’œuvre. Nombre de trajectoires sont marquées par la précarité, un dopage latent, la normalisation de la souffrance, l’abandon post-carrière, le harcèlement, les addictions.

se demander si ce jeu est juste. On peut croire librement à l’intérêt du sport de haut niveau (*l’illusio*) et en même temps en être l’instrument et le produit inconscient.

La passion peut exister sans que les cadres institutionnels qui la contiennent soient justes. Il serait trop simple de croire que tout ne va pas si mal et se retrancher derrière l’argument souvent entendu : « Mais les sportifs sont passionnés, ils choisissent leur vie, ils vivent leur rêve. » Cette subjectivité, bien que sincère, ne peut suffire à occulter les déterminismes sociaux, les rapports de pouvoir, les logiques de domination qui structurent le sport. Ce serait méconnaître la force des logiques sociales qui façonnent les désirs, orientent les trajectoires, et verrouillent les possibles.

Reconnaitre que le sport de haut niveau peut être une source d’épanouissement individuel ne doit pas nous empêcher de constater que, collectivement, il repose encore trop souvent sur des fondations inéquitables, maltraitantes, et structurellement déséquilibrées.

De fait, la préparation mentale ne peut se satisfaire d’être seulement une pratique centrée sur l’action, « l’Homme capable », au risque de devenir « une gangue anesthésiante de nos modes d’existence », d’entretenir un moteur qui tourne à vide comme le hamster affairé dans sa roue. Une autre

manière de le formuler avec Eric Fromm : « *On a tenté de devenir un surhomme, sans même réussir à être humain. Au moment du triomphe, on semble avoir réussi, mais le triomphe est suivi d'une profonde tristesse : parce que rien n'a changé en soi-même.* »

Pratique réflexive, la PM ne pourrait-elle pas ouvrir la voie et



Picasso, *Deux femmes courant sur la plage*, 1922

Comme nous le rappelle la sociologie critique – de Bourdieu à Brohm, de Wacquant à Ehrenberg – le choix individuel s’exerce toujours dans un cadre de contraintes. Le concept d’illusio, chez Bourdieu, désigne cette croyance sincère dans un jeu dont on ne questionne plus les règles. On joue le jeu, mais on oublie de

enrichir nos modèles ? aller vers une figure de « l'Homme joyeux » (au sens Spinoziste), s'éprouvant singulièrement, hors du cadre normatif de la performance, enrichi des différentes nuances de la vie ?

La double injonction morale : exemplarité pour les uns, opacité pour les autres

Le système actuel exige des sportifs et sportives qu'ils incarnent les valeurs sportives « éprouvées » : respect, loyauté, effort, fair-play, maîtrise de soi. Ces valeurs sont brandies comme des totems, attendues, imposées. Et dans le même temps, les grands acteurs économiques du sport marchand — sponsors, diffuseurs, organisateurs, investisseurs — ne s'en sentent pas tenus. Ils fixent les règles sans en respecter vraiment l'esprit.

Ce déséquilibre moral devient insoutenable. Les champions doivent être irréprochables, tandis que ceux qui façonnent les calendriers, organisent les compétitions, orientent les politiques sportives et captent la majorité des richesses n'ont ni comptes à rendre, ni exigence d'exemplarité. Le sportif devient le paravent moral d'un système opaque et parfois cynique. « Pourquoi nier le mal sportif » s'écrie Nicolas Oblin dans le titre de son ouvrage ?

Vers un modèle émancipateur : des voies existent

Il est temps de rompre avec l'idéal de la surper-haute-performance. Cela ne signifie pas renoncer à l'exigence ou à l'excellence, mais redéfinir leur horizon. Une performance véritablement humaine ne peut être durable que si elle s'ancre dans un écosystème solidaire, protecteur, lucide. Un sport de haut niveau réellement **émancipateur socialement** suppose des transformations à approfondir et à généraliser à tous les niveaux :

- **Donner aux athlètes une voix réelle dans les instances décisionnelles.** Leur

subjectivité ne doit pas être uniquement performative ou médiatique, mais politique.

- **Reconnaitre le sport de haut niveau comme un travail** avec les droits sociaux afférents : sécurité, santé, reconversion, protection juridique.
- **Encadrer les logiques économiques** : transparencies des contrats, plafonner les revenus des instances, réguler les calendriers, interdire les conflits d'intérêts.
- **Éduquer à l'esprit critique** dans les filières de formation sportive : enseigner les enjeux sociaux, politiques et économiques du sport ; promouvoir une culture de la performance éclairée, à l'échelle des institutions, des médias.
- **Favoriser des gestions alternatives**, des modèles coopératifs, des clubs à gouvernance partagée.
- **Intégrer la fragilité dans les politiques sportives** en renforçant les dispositifs de soutien psychologique et de sensibilisation aux troubles mentaux.
- **Valoriser les parcours atypiques**, les pauses, les reconversions, les chemins non linéaires, des modèles de performance ouverts.

Conclusion : Pour un sport qui relie, qui libère

Le sport, et le sport de haut niveau, sont de formidables aventures humaines. Mais cette aventure ne peut être émancipatrice que si elle se pense aussi comme un territoire de vulnérabilité, de complexité, de solidarité.

Aux décideurs du sport, aux responsables institutionnels, aux formateurs, aux encadrants : il appartient aujourd'hui de créer les conditions d'une performance humaine, durable, émancipatrice. Non pas pour affaiblir l'exigence, mais pour en élargir le sens : faire de l'individu un être libre, engagé, et relié aux autres, profondément solidaire. Comme nous l'avons rapidement vu, la pratique de la PM doit aussi se réinterroger : un

métier à construire sur ces axes là ne va pas de soi.

L'éthique ne peut être une vitrine. Nous ne pourrons pas éternellement nous abriter derrière les slogans et les podiums. L'excellence sportive ne justifie pas tout. Il est temps d'ouvrir très largement un débat sur les fondations sociales, économiques et politiques du sport de haut niveau. Vers quelle humanité voulons-nous entraîner les athlètes ?

La sociologie critique ne cherche pas à démolir le sport. Elle appelle à sa refondation, à partir d'un regard lucide et d'une ambition profonde : faire en sorte que la performance d'exception ne soit plus construite au prix du silence, de l'oubli ou de l'exploitation.

Pour que le sport ne se contente pas de produire de belles images, des héros d'Épinal, mais honore sans distinction tous ses acteurs : les performants, les blessés, les discrets, les invisibles.

Poursuivre avec :

Bourdieu, P. (1997). *Sur l'État*. Cours au Collège de France. Seuil.

Brohm, J.-M. (1993). *Sociologie politique du sport*. L'Harmattan.

Ehrenberg, A. (1991). *Le culte de la performance*. Calmann-Lévy.

Ehrenberg, A. (1998). *La fatigue d'être soi*. Odile Jacob.

Fromm, E. (2004) *Avoir ou être ?* Robert Laffont.

Illouz, E. Cabanas, E. (2018). *Happycratie*. Premier Parallèle.

Illouz, E. (2025). *Explosive modernité. Malaise dans la vie intérieure*. Gallimard.

Leblanc G. (2025). *Les passions dangereuses. Oublier la tristesse pour la joie*. Albin Michel.

Oblin, N. (2015). *Pourquoi nier le mal sportif ?* Le bord de l'eau.

Wacquant, L. (2004). *Corps et âme*. Agone.

<https://www.pssmfrance.fr/dossier-special-sante-mentale-et-sport/> - (2024)

<https://www.vie-publique.fr/en-bref/292770-federations-sportives-des-defaillances-dans-la-gouvernance> - (2024)