

De la préparation mentale à la CORPSCIENCE

« Science sans conscience n'est que ruine de l'âme ». Rabelais

Cette citation, souvent convoquée, sert ici de point de départ pour interroger notre manière de penser la performance sportive. Transposée dans notre champ, elle pourrait se formuler ainsi : *la préparation mentale sans corpscience n'est que ruine de l'âme*. Si la réflexion peut sembler provocatrice, elle s'ancre pourtant dans une expérience de terrain, forgée au fil d'années d'accompagnement d'athlètes de haut niveau.

Ce néologisme, la *corpscience*, n'a pas vocation à imposer une vérité, mais à ouvrir un espace de questionnement à destination de ceux qui, au quotidien, accompagnent des trajectoires d'excellence : entraîneurs, psychologues, préparateurs mentaux, coaches, chercheurs, formateurs.

De la préparation mentale comme entraînement d'habiletés à la posture d'accompagnement

Les définitions institutionnelles de la préparation mentale s'ancrent dans une logique d'optimisation : il s'agit d'entraîner des compétences dites mentales (concentration, confiance, gestion du stress, etc.) pour se rapprocher des conditions optimales de performance. Cette vision, adossée à une exigence de validation scientifique, a permis de stabiliser le champ, de définir des protocoles, et de nourrir la formation académique.

Mais elle tend aussi à réduire la complexité de l'accompagnement à un savoir-faire technique. En centrant l'intervention sur les

habiletés, on en oublie parfois le sujet : l'athlète, dans son entièreté, avec ses aspirations, son histoire, son corps et ses contradictions. Le coaching, de son côté, s'est peu à peu défini comme posture, processus, facilitateur d'autonomie. Mais là encore, le risque est de définir l'accompagnement comme une méthodologie d'entretien, avec des outils, et une vision conformiste de la résolution de problème. La performance humaine, elle, ne se décrète pas à coups de protocoles reproductibles.

Un exemple éclairant, et nullement isolé, vient d'une jeune escrimeuse en équipe nationale, en proie à des baisses de performance récurrentes lors des grandes échéances. Les premières interventions sont centrées sur les routines, les techniques de respiration, l'imagerie. Sans effets notables. Ce n'est qu'en prenant le temps d'explorer avec elle ce qui se jouait subjectivement dans ces contextes - le regard de sa mère très présente, le souvenir d'un échec ancien toujours vif, la peur de décevoir - que quelque chose a pu se dénouer. Ce n'était pas une nouvelle stratégie mentale qu'il lui fallait, mais un espace de mise en sens, un lieu pour articuler le mental et l'intime.

Ce qui est proposé ici, c'est de reconsidérer l'accompagnement sous un autre angle : celui d'une éthique relationnelle, où il s'agit moins d'agir sur l'athlète que d'entrer en résonance avec lui. Il ne s'agit pas de savoir si l'on adopte une posture haute ou basse, mais de comprendre que toute rencontre est un processus de co-construction : une émergence a posteriori, où l'accompagnateur met aussi en jeu sa propre subjectivité.



LA CORPSCIENCE : ce que le corps sait sans que la raison le commande

Ce que j'appelle *corpscience*, c'est ce tissage subtil entre conscience de soi et incarnation. C'est un regard posé sur le corps non plus comme un simple véhicule à optimiser, mais comme un être sensible, vivant, lucide - souvent en avance sur la pensée. Il s'agit d'une tentative de penser l'intelligence corporelle comme un lieu de savoir, de sagesse même, et non comme un simple exécutant du mental.

Dans la pratique, la *corpscience* se manifeste lorsqu'un geste, mille fois répété, survient sans que le sujet n'ait besoin d'y penser. Un joueur de squash qui dit « je ne sens plus ma raquette » signale une rupture d'intégration sensorielle : la raquette n'est plus son prolongement. Ce n'est pas un problème mental à régler, mais une dissociation à réincarner. La pratique de la *corpscience* consistera alors à remettre du lien, par l'expérience directe, sensorielle, incarnée. Pas par un discours.

Avec ce joueur, et seulement lui, et son entraîneur, nous avons mis en place un entraînement paradoxal. Plutôt que de chercher à ce qu'il se sente mieux (relachement, focalisation, etc.) pour « mieux sentir » sa raquette, nous avons créé des situations de perturbations sensorielles : gant épais, yeux bandés, raquette légèrement déséquilibrée, etc. Dans ces conditions extrêmes, il a réappris à se sentir « de partout à la fois ». Non plus à travers le contrôle, mais par un recentrage sur ses perceptions profondes. En quelques séances, son rapport à l'objet et à son geste s'est modifié. Non par une explication rationnelle, mais par une réappropriation vécue de sa présence au geste.

Il ne s'agit pas d'adjoindre une nouvelle méthode à la pratique de la préparation mentale, mais de reconfigurer notre manière de penser la présence et la performance. Le corps ne se contente pas d'obéir : il ressent, il prévoit, il adapte. Il est un système d'intelligence distribuée. La science nous le montre de plus en plus clairement : nos décisions motrices sont précédées de signaux neuronaux avant même que nous en ayons conscience.

De la performance comme contrôle à la performance comme jaillissement

Notre culture sportive a privilégié *les ressources capacitaires* : plus fort, plus rapide, plus endurant, plus « prêt ». C'est le règne du contrôle et de l'optimisation : en caricaturant à peine nous pourrions attester que performer c'est contrôler. Contrôler son stress, ses pensées, ses émotions, son corps. On multiplie les routines, les points de focalisation, les datas. On pilote. Mais au moment d'agir, cette volonté de maîtrise peut devenir un obstacle.

Les ressources créatrices, elles, surgissent dans le laisser-advénir. Elles ne sont pas irrationnelles. Elles sont supra-rationnelles. Elles

relèvent de l'interprétation, de l'incarnation du geste, du jaillissement d'une présence totale. Elles sont performance dans son sens originel : *to perform*, interpréter.



Un gymnaste de haut niveau racontait que ses performances en compétition se dégradait sans qu'aucune cause visible n'apparaisse. Il répétait ses gammes à la perfection à l'entraînement. Pourtant, dès le début de la compétition, ses enchaînements devenaient hésitants, ses appuis instables. Il a exploré la question de l'intention : que cherche-t-il à faire dans ces moments ? Très vite, il est apparu qu'il s'efforçait de plus en plus à « ne pas rater » (banal n'est-ce pas ?). Ce qui l'amenait, au fond, à dissocier son action de sa présence.

En travaillant à partir d'un registre corporel - jeux d'improvisation, danse libre, mise en déséquilibre volontaire - il a progressivement restauré une disponibilité, une écoute interne. Il a cessé de « chercher la perfection » pour « être dans le mouvement », ici et maintenant. La performance a suivi, comme un effet secondaire de cette pleine présence à l'instant.

C'est là que la performance peut être réenvisagée comme acte de présence : un geste qui surgit, au bon moment, parce que tout l'être est engagé, sans scission. Non le résultat d'une stratégie mécaniquement et rationnellement mis en jeu mais une expression de soi, dans l'instant. Un jaillissement créatif, une incarnation.

Pour une éthique de l'accompagnement : cultiver la vitalité

Ce qui est défendu ici, c'est une forme d'écologie de la performance. Non pas pour évacuer l'exigence, mais pour restaurer une continuité entre l'entraînement, la compétition, et la vie. La performance n'est

pas une parenthèse, elle est une modalité d'expression de la vitalité. Et cette vitalité se cultive, comme un jardin : en favorisant les conditions, pas en forçant la floraison ; pas comme on configurerait une machine, un changement de logiciel, pour reprendre une expression à la mode.

Face à la tentation croissante des datas, des protocoles et des tableaux de bord, le risque est grand de piloter le corps comme une machine. Mais une machine ne gagne pas un match. Un corps vivant, vibrant, relié, oui.

La vitalité n'est pas un supplément d'âme : c'est le socle même d'une performance pleine. Elle naît de la rencontre entre le désir d'accomplissement et l'engagement dans l'action.

A l'instar de cette athlète de ski alpin, revenue d'une grave blessure. Sa crainte n'était pas tant de se reblesser que de ne plus retrouver « l'élan », cette sensation d'oser, de glisser, de s'abandonner à la pente. Elle a exploré cette

dimension à travers des approches sensibles : respiration, visualisation incarnée, mouvements rythmiques. Mais surtout, elle a accepté de parler de sa croyance en la confiance en soi, pas celle que l'on affirme conventionnellement, mais celle que l'on éprouve par le doute. Peu à peu, elle a renoué avec une forme d'élan vital, ce goût du jeu, du risque, qui avait été anesthésié par le traumatisme.

Accompagner un athlète, ce n'est pas seulement l'entraîner à réussir, à dépasser les autres. C'est l'aider à se relier à ce qui, en lui, le pousse à s'élever, à découvrir, à explorer. C'est s'en remettre à cette part créatrice en lui, qui ne répond ni aux injonctions de la pensée positive, ni aux logiques de contrôle. Mais qui, si elle est écoutée, peut déployer des possibles insoupçonnés jusque là.

Conclusion : habiter la performance et revenir au vivant

La performance sportive n'est pas qu'une mesure, un score, un classement. Le point de vue de la *corpscience* nous rappelle que derrière chaque geste, chaque souffle, chaque échec ou réussite, il y a un corps, de la chair, qui sent, qui sait, qui veut vivre ; que la performance est aussi un lieu d'humanité (avant tout ?). Le sport peut être un terrain de subjectivité, de profondeur, de singularité. À condition de ne pas réduire l'athlète à ses capacités, son image, mais de l'accompagner dans ce qui le rend essentiellement vivant.

La *corpscience* est une invitation à reconsidérer nos pratiques. Non pour les rejeter, mais pour les faire dialoguer avec une dimension souvent mise de côté : l'élan vital, la conscience sensible, l'incarnation.

La préparation mentale sans *corpscience* ? Ce n'est pas une faute. C'est une limite. Une que nous pouvons, collectivement, choisir de dépasser.

Cette tribune ce veut être en fait un préambule, un teaser pourrait on dire, une invitation à pousser la (re)lecture et la réflexion un peu plus loin avec l'article d'origine, bien plus complet et détaillé : [« La corpscience, au-delà du plafond de verre »](#). Réflexion Sport, n°29, ed. INSEP, 2022.

