C’EST MENTAL ?

CONFÉRENCE FICTIVE

Savoir ce qu’on sait. Promettre juste. Former juste.



Les conférences fictives

« C’est mental ? »

Savoir ce qu’on sait. Promettre juste. Former juste.

Ouverture. Une question qu’on évite

Je vais commencer par une question qu’on se pose tous, un soir, sans oser la poser en public. Est-ce que ce que je fais sert vraiment à quelque chose ? Ou est-ce que je suis, moi aussi, un gourou un peu plus présentable que les autres ?

Je ne pose pas cette question pour nous culpabiliser. Je la pose parce qu’elle oblige à dire ce qu’on sait vraiment. Et aujourd’hui, je voudrais faire exactement cela : dire ce qu’un préparateur mental peut tenir pour vrai, et ce qu’il devrait cesser d’affirmer.

Un questionnement philosophique posé à un métier

Kant ramasse la philosophie en trois questions. Que puis-je savoir ? Que dois-je faire ? Que m’est-il permis d’espérer ? Je vous propose de poser la première à notre métier, mais sous une forme plus étroite, et plus embarrassante :

> Qu’est-ce qu’il faut tenir pour vrai sur ce qu’on peut savoir d’une personne, par qui, et par quels moyens, pour que la préparation mentale soit cohérente ?

Remarquez que je ne demande pas « est-ce que ça marche ? ». C’est une question légitime, et nous y viendrons. Mais on peut obtenir des résultats avec un athlète tout en ayant affirmé sur lui des choses que rien n’autorisait à supposer. Je ne demande pas non plus « qui a le droit d’exercer ? ». Un diplôme ne certifie une compétence que si l’on sait d’abord de quoi cette compétence est la compétence. Gardez cette phrase en tête. Nous y reviendrons à la fin, parce que si nous arrivons à dire ce que le métier peut tenir pour vrai, nous saurons aussi à quoi il est nécessaire de former ceux qui l’exercent.

Et j’ajoute tout de suite la question symétrique, sans laquelle tout ce qui suit serait une plaidoirie :

> Qu’est-ce qu’il faudrait constater pour conclure qu’une part de notre pratique ne repose sur rien, et doit être abandonnée plutôt que corrigée ?

Trois scènes

Avant de vous présenter l’athlète qui nous accompagnera toute la matinée, trois scènes que vous avez tous vues.

Un joueur de tennis perd son troisième tie-break. En conférence de presse, il dit : « Je ne suis pas bon dans les tie-breaks, c’est mental. » Personne ne lui demande combien il en a joué dans sa carrière, ni combien il en a gagné.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

Une équipe perd trois matchs de suite dans les dix dernières minutes. L'entraîneur explique : « Ce collectif manque de mental. » Personne ne questionne la préparation physique, les remplacements, ni le calendrier.
Un golfeur professionnel ne parvient plus à exécuter ses putts courts : sa main tressaille au moment de frapper. Son entourage parle de pression, de peur de rater. On l'envoie chez un préparateur mental.
Dans les trois cas, le même mot sert à la fois de diagnostic et d'explication. Nous reviendrons sur chacune de ces scènes. Vous verrez que, chaque fois, le mot « mental » ferme des questions qu'il aurait fallu ouvrir.

Nadia

Pour ne pas parler dans le vide, je vais suivre une seule athlète du début à la fin.

> **Nadia, 20 ans, épéiste en pôle.** Depuis quatre mois, ses résultats se dégradent nettement en tableau à élimination directe. En poules, ça passe, les matchs se jouent en cinq touches ; en tableau, en quinze. Elle a gagné deux fois en tableau au printemps. Son entraîneur est à l'origine de la demande d'intervention. Il dit qu'elle « manque de confiance » et qu'elle « lâche mentalement quand ça compte ». Elle n'a rien demandé. Lors du premier entretien, elle dit : « je pense trop », et un peu plus tard : « en tableau, dès que je suis menée de trois touches, je sais que c'est fini ». Informations complémentaires : le médecin du pôle a noté une fatigue en fin de cycle, et la mère de Nadia a appelé le cadre technique le mois dernier.

Cette situation est banale. Vous en avez tous en tête des similaires. Elle contient pourtant, en quelques lignes, presque tout ce dont nous allons parler.

Regardez la phrase de l'entraîneur : « elle manque de confiance ». En quatre mots, il s'engage sur cinq choses. Qu'il existe quelque chose qui s'appelle la confiance. Qu'on peut en avoir plus ou moins. Que Nadia en a moins. Qu'il est en position de le savoir. Et que ce qu'il a observé est une manière valide de le savoir. Aucun de ces présupposés n'est questionné. C'est ce travail d'examen que je vous propose.

Trois verbes

J'ai écrit trois verbes à l'écran. Dans leur usage courant, ils sont souvent employés de manière interchangeable. Je vais soutenir qu'ils désignent en fait trois rapports différents au réel, avec trois types de preuve et trois types d'erreur.

Savoir, c'est tenir pour vrai un énoncé général, justifié : « l'imagerie améliore la performance ». C'est le registre de la science.
Connaître, c'est être familier d'une personne singulière : cette athlète, ce sport, cette histoire. C'est une connaissance par fréquentation du sujet.
Comprendre, c'est saisir le sens : ce que cette finale signifie pour elle.

Chacun a son erreur propre. *Le savoir* ne nous donne pas une moyenne, il nous donne une distribution : la façon dont les personnes se répartissent. Mais l'athlète en face de nous n'est pas une distribution. Ce que la science sait des groupes devient, pour lui, une hypothèse à vérifier, jamais une conclusion à appliquer. *Le connaître* se trompe quand la fréquentation du sujet lui

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

donne l'illusion de connaître. Il confond alors ce qu'il voit depuis sa place avec la personne, et ce qui s'est produit trois fois avec ce qu'elle est. *Le comprendre* se trompe quand il projette. Il lit l'autre dans son propre cadre et y retrouve ce qu'il y avait mis. Puis il s'en tient à une lecture que rien ne peut démentir : l'accord la confirme, le désaccord aussi.

Le métier se joue dans leur articulation. *Et une quatrième erreur* traverse les trois autres : transporter l'autorité gagnée dans un registre vers un registre où elle n'est plus adéquate. Beaucoup de nos erreurs viennent de là. Prenons, par exemple, un praticien qui maîtrise la littérature sur l'imagerie. Il sait que, dans les études, elle améliore en moyenne la performance. Cette autorité est légitime, mais elle relève du savoir sur des groupes. Face à un athlète qui lui dit que la visualisation le crispe, il répond : « C'est normal au début, les études montrent que ça marche. » Il vient de transporter une autorité scientifique sur un terrain où elle n'a plus cours. Ce qui se joue là, c'est la connaissance de cette personne-là, et elle vient de lui dire quelque chose qu'aucune étude ne pouvait savoir à sa place.

D'où je parle

Avant d'entrer dans le vif, je voudrais situer ce que je vais dire, pour que vous sachiez à quoi vous attendre.

Notre champ n'a pas de doctrine unique. Cognitivistes, praticiens de l'acceptation, psychologues cliniciens, sophrologues, systémiciens coexistent, souvent sans se parler. Mais il existe un sens commun du métier. On le trouve moins dans les revues scientifiques que dans les formations courtes, les plaquettes, les médias et nos conversations de couloir. Il tient en quelques idées. Le mental serait une dimension de l'athlète, à côté du physique, de la technique et de la tactique. Cette dimension se composerait d'habiletés : confiance, concentration, motivation, gestion du stress, gestion des émotions… On les entraînerait avec une boîte à outils : objectifs, imagerie, dialogue interne, relaxation, pleine conscience, routines… La finalité serait la performance, et l'efficacité se lirait dans les résultats. Et la légitimité du praticien viendrait de son diplôme, ou de la méthode qu'il maîtrise.

Je ne vais pas proposer une méthode de plus. Je vais faire un pas de côté. La question habituelle est : quels outils marchent ? La mienne est : qu'a-t-on le droit d'affirmer, sur quoi, et avec quels accès ? C'est une critique au sens où Kant employait le mot : tracer les limites d'un usage légitime, pas le rejeter. Vous verrez que ce pas de côté déplace beaucoup de choses. Le problème se délocalise de la tête de l'athlète pour embrasser la situation et l'entourage. La promesse change de nature : on ne promet plus un résultat, qu'aucun d'entre nous ne peut garantir ni s'attribuer, mais des moyens : dire ce qu'on sait et ce qu'on ne sait pas, aider l'athlète à mieux connaître sa manière d'agir dans les situations qui comptent et veiller à ce qui sort de notre champ professionnel, et le laisser plus autonome qu'on ne l'a trouvé. C'est une promesse plus modeste, et plus juste, dans les deux sens du mot : ajustée à ce que nous pouvons tenir, et équitable envers l'athlète, à qui l'on ne reprochera plus de ne pas y avoir assez cru. Et c'est elle qui fonde le métier : on ne bâtit pas une profession sur une promesse qu'on ne peut ni tenir ni vérifier. La légitimité se cherche alors ailleurs que dans le diplôme ou la méthode : dans la capacité à tenir cette promesse, et dans une formation qui y prépare.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

Trois précisions, pour être honnête.

D'abord, ce n'est pas un chemin solitaire. La psychologie culturelle du sport a montré que nos cadres de lecture ne sont pas neutres : ils viennent d'un lieu, d'une culture, d'une époque, et comprendre l'autre suppose d'abord de situer le sien. Les approches écologiques de la performance ont montré que la performance naît de la rencontre singulière entre une personne, une tâche et un environnement : il n'existe pas de solution moyenne qu'il suffirait d'appliquer. Les travaux sur la pratique réflexive ont fait du praticien un objet d'examen : ses interprétations, ses habitudes, ses certitudes doivent pouvoir être interrogées. Et le tournant récent de la santé mentale a obligé la profession à tracer des limites de compétence : savoir ce qui relève de la performance, ce qui relève du soin, et quand passer la main. Chacun de ces courants a éclairé une part de la même question : qu'est-ce que nous savons réellement d'un athlète, et jusqu'où cela nous autorise-t-il à parler et à agir ? Je rassemble ces pièces et je pousse plus loin des choses qui sont déjà là.

Ensuite, l'écart que je vais décrire n'oppose pas mes dires à la science. La plupart de mes arguments viennent de la recherche elle-même. L'écart sépare ce que le métier dit de lui-même et ce que la recherche a établi ces dernières années. Je ne m'oppose pas non plus à la pratique fondée sur les preuves, qui n'a jamais prétendu qu'une moyenne devait décider d'un cas. Mais je voudrais déplacer la place que l'on donne aux preuves. Dans l'usage courant, elles servent de fondement : on part de ce qui marche en général et on en déduit ce qu'il faut faire avec cet athlète. Je défendrai plutôt une pratique limitée par les preuves. Les preuves y servent de bornes : elles disent ce qu'on ne peut pas affirmer, ce qu'on ne peut pas promettre, ce qui a été réfuté, ce qui reste incertain. À l'intérieur de ces bornes, la décision ne se déduit pas. Elle se construit avec la personne, et c'est là que commence le métier.

Enfin, ce que je vais critiquer n'est pas la position de certains collègues contre d'autres. Ce sens commun du métier, c'est une manière implicite de se représenter le mental. On le voit comme une capacité située à l'intérieur de l'athlète, qui se renforcerait par des exercices comme un muscle, et que le préparateur aurait pour rôle de développer. Beaucoup d'entre vous n'y croient pas. Vous travaillez déjà avec l'entourage de l'athlète, son histoire, son contexte. Pourtant, cette représentation revient dès que la pratique se fait pressante : quand un club demande un résultat rapide, quand il faut vendre une intervention, quand le vocabulaire disponible est celui des « outils » et des « compétences mentales ». C'est une pente du métier plus qu'une opinion. Chacun de nous y glisse parfois, moi le premier. Quand je dirai « nous », je ne parlerai donc pas d'un groupe de praticiens à qui je ferais la leçon. Je parlerai de cette pente, et de ce qu'elle nous fait dire et promettre.

I. SAVOIR. Ce que disent vraiment les données

Commençons par le registre qui impressionne souvent le plus : la science. Que savons-nous, au sens strict, sur l'effet de la préparation mentale ? Je vais être franc : moins que ce que nos plaquettes le laissent entendre. Et depuis 2018, la littérature a plutôt resserré le cercle.

La méta-analyse qui rassure

En 2022, Lochbaum et ses collègues ont rassemblé trente méta-analyses publiées entre 1983 et 2021, sur seize construits de psychologie du sport. Les variables supposées favoriser la

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

performance, comme la cohésion, la confiance ou la pleine conscience, ont en moyenne un effet modéré (d = 0,51). Concrètement : si l'on compare deux athlètes au hasard, l'un plus confiant que l'autre, le plus confiant ne réussit mieux qu'environ deux fois sur trois. Les variables supposées la dégrader, comme l'anxiété cognitive, la dépression ou le climat centré sur l'ego, ont un effet encore plus faible (d = −0,21), à peine supérieur au hasard : un peu plus d'une fois sur deux. Dans les deux cas, beaucoup d'athlètes ne suivent pas la tendance.

C'est ce chiffre, cet effet « modéré » des variables favorables, qu'on cite dans les colloques. Il faut savoir ce qu'il recouvre : c'est une moyenne de moyennes, issue de dizaines de méta-analyses. Il mélange des études qui observent une simple corrélation et des études qui testent une intervention, des débutants et des experts, des mesures objectives de performance et des questionnaires.

Ce qui reste quand on serre la méthode

En 2024, Reinebo et ses collègues ont fait l'exercice inverse. Ils ont retenu uniquement des études avec groupe de comparaison et mesure quantitative de la performance, chez des athlètes au moins de niveau régional ou universitaire. Sur 111 études éligibles, 25 seulement pouvaient être agrégées.
Le résultat se lit en deux temps. D'abord, l'entraînement aux habiletés psychologiques, l'imagerie et les approches de pleine conscience et d'acceptation font mieux que les groupes contrôles, avec des effets que les auteurs jugent modérés. Pour se le représenter : si l'on prend au hasard un athlète qui a suivi l'un de ces programmes et un athlète qui ne l'a pas suivi, le premier fait mieux environ sept fois sur dix. Autrement dit, les trois quarts des athlètes entraînés dépassent le niveau moyen de ceux qui ne l'ont pas été.
Ensuite, quand on retire les essais non randomisés et les mesures subjectives de la performance, plus aucun effet global ne reste significatif. Ce second temps ne dit pas que la préparation mentale est inutile. Il dit que l'effet qu'on cite repose surtout sur les études les moins rigoureuses. Dès qu'on exige un vrai groupe contrôle et une performance mesurée plutôt que ressentie, l'effet ne se laisse plus démontrer de façon stable. Nous ne pouvons donc pas affirmer honnêtement que ses outils améliorent la performance objective d'athlètes en compétition. C'est là que commence la question du promettre juste. Ce n'est pas la preuve qu'ils ne font rien. C'est la preuve qu'on ne sait pas vraiment.

Une littérature qui se réplique mal

En 2025, Jennifer Murphy et ses collègues ont publié le premier grand projet de réplication en sciences du sport et de l'exercice. Le principe est simple : des équipes indépendantes refont des études publiées, avec la même méthode, pour voir si elles retrouvent le même résultat. Sur 25 études répliquées, 7 seulement, soit 28 %, l'ont été de façon robuste. Et dans l'ensemble des réplications, l'effet était presque toujours plus faible : il diminuait dans 88 % des cas, et de 75 % en valeur médiane. Un effet publié comme important devenait, à la réplication, un effet modeste.

Ce projet porte sur les sciences du sport appliquées au sens large, pas sur la seule psychologie du sport. Je ne prétends donc pas que ces chiffres s'appliquent tels quels à notre domaine. Mais nous partageons les deux défauts qui expliquent ces résultats. D'abord, des petits échantillons : nos études portent souvent sur quelques dizaines d'athlètes, parfois moins, parce que les

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

sportifs de haut niveau sont rares et difficiles à recruter. Ensuite, une faible puissance statistique : avec si peu de participants, une étude ne peut détecter un effet que s'il est grand.

Ces deux défauts produisent un mécanisme connu. Parmi toutes les petites études menées, celles qui obtiennent un effet significatif sont souvent celles qui ont eu de la chance, avec un effet surestimé par le hasard de l'échantillon. Ce sont pourtant elles qui sont publiées, puis rassemblées dans les méta-analyses. Le résultat publié n'est pas faux, il est grossi. Cela éclaire les chiffres que je vous ai montrés tout à l'heure. Les effets « sept fois sur dix » de nos interventions viennent en partie de ce type d'études. Il est donc raisonnable de penser que l'effet réel est plus faible que celui qu'on cite. Encore une raison de promettre moins que ce que la littérature semble autoriser.

Quand une croyance tombe, puis se relève

La prudence vaut dans les deux sens. Prenons ce qu'on appelle l'effet de main chaude : l'idée qu'un joueur qui vient de réussir plusieurs tirs d'affilée est dans un état particulier, qui augmente réellement ses chances de réussir le suivant. Joueurs, entraîneurs et spectateurs y croient presque tous.

En 1985, Gilovich, Vallone et Tversky analysent les tirs de joueurs professionnels de basket. Ils ne trouvent aucune trace de cet effet : après une série de réussites, la probabilité de réussir n'augmente pas. Ils concluent que cette croyance est une erreur de jugement, un exemple de notre tendance à voir des régularités dans le hasard. À partir de là, la littérature ne parle plus d'effet de main chaude, mais d'« illusion de la main chaude ». Le mot lui-même a tranché : les sportifs se trompent. Pendant trente ans, cette étude sert d'exemple canonique dans les manuels. Puis, en 2018, Miller et Sanjurjo montrent que l'analyse de départ contenait un biais statistique subtil : la méthode utilisée sous-estimait mécaniquement la réussite après une série. Une fois ce biais corrigé, les mêmes données font apparaître un effet de main chaude.

Quelle leçon en tirer ? Pas que les sportifs avaient raison et les chercheurs tort. L'effet retrouvé en 2018 est réel, mais modeste, sans doute plus faible que ce que les joueurs ressentent quand ils sont « en feu ». La leçon est ailleurs. En 1985, les chercheurs n'avaient pas trouvé d'effet. Ils en ont conclu qu'il n'existait pas, puis que ceux qui y croyaient se trompaient. Ne pas trouver un effet et montrer qu'il n'existe pas sont deux choses différentes. En passant de l'un à l'autre, la science a affirmé plus que ses données ne le permettaient.

C'est la prudence dans les deux sens. Tout à l'heure, je disais que les preuves limitent ce que nous pouvons promettre. Elles limitent aussi ce que nous pouvons démentir. Quand un athlète ou un entraîneur décrit ce qu'il vit, la science ne peut pas balayer cette expérience d'un « c'est une illusion » sans avoir réellement montré qu'elle en est une.

Pensez au joueur de tennis de tout à l'heure. « Je ne suis pas bon dans les tie-breaks » repose sur une poignée de matchs. Entre deux joueurs de niveau proche, un tie-break se joue sur très peu de points, et le hasard y pèse lourd. Trois défaites d'affilée peuvent arriver sans aucune cause particulière. Avant de chercher dans sa tête, il faudrait compter : combien de tie-breaks joués sur une saison, combien gagnés, contre qui ? Une régularité se gagne sur un nombre suffisant d'occurrences. Trois ne suffisent pas.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

Un chiffre qui fond : les 10 000 heures

On répète que 10 000 heures de pratique délibérée font un expert. La pratique délibérée, au sens d'Ericsson, ce n'est pas le nombre d'heures passées à pratiquer : c'est un entraînement exigeant, construit pour corriger des faiblesses précises, à la limite de ce qu'on sait faire, avec un retour immédiat sur ce qu'on fait.
En 2016, une méta-analyse de Macnamara et ses collègues sur le sport trouve que cette pratique explique environ un cinquième des différences de performance, et une part bien plus faible encore chez les athlètes d'élite. Ericsson répond alors que ces études ne mesuraient pas la vraie pratique délibérée. C'est possible. Mais quand la définition d'un concept se resserre à chaque résultat défavorable, ce concept devient impossible à réfuter, et il ne dit plus grand-chose.
Depuis, Arne Güllich et ses collègues, dont Macnamara et Hambrick, sont allés plus loin. Fin 2025, dans *Science*, leur synthèse portant sur près de 35 000 personnes de niveau mondial (sportifs, musiciens, joueurs d'échecs, scientifiques) montre que les meilleurs mondiaux adultes ont en général commencé plus tard, pratiqué plusieurs disciplines dans l'enfance et accumulé moins de pratique spécifique que ceux qui brillaient jeunes. Les meilleurs jeunes et les meilleurs adultes forment, pour l'essentiel, deux populations différentes : aux échecs, le top 10 mondial des jeunes et celui des adultes diffèrent à près de 90 %.
La pratique compte, évidemment. Mais le slogan dit beaucoup plus que les données, et parfois l'inverse. C'est une règle générale : plus une affirmation circule facilement, plus il faut vérifier ce qu'il en reste dans les études.

Ce qui tient le mieux : l'imagerie

Il y a tout de même un outil mieux documenté que les autres. La méta-analyse de Simonsmeier et ses collègues (2021) trouve un effet moyen de l'imagerie, un avantage de l'imagerie combinée à la pratique physique sur la pratique seule, et un lien avec l'intensité de l'entraînement. Nous verrons en partie III que les neurosciences lui donnent en plus une base mécanique, notamment grâce aux travaux d'Aymeric Guillot à Lyon. Mais elle aussi perd sa significativité dans l'analyse stricte de Reinebo. Les travaux de Guillot suggèrent une piste pour comprendre cette instabilité : l'efficacité de l'imagerie dépend de la capacité d'imagerie de l'athlète, du contenu imaginé, de la manière de la pratiquer. « L'imagerie » n'est pas une intervention unique. Une moyenne mélange des formes qui marchent et d'autres qui marchent peu, chez des athlètes qui n'en tirent pas le même bénéfice. On retrouve notre point de départ : même pour l'outil le mieux étayé, la preuve fixe une borne, et c'est auprès de l'athlète que se joue ce qui marche pour lui.

Ce qu'on peut en retenir

Le savoir général porte trois limites structurelles.

1. **Il est statistique.** Une taille d'effet décrit une population. Elle ne dit rien de Nadia. Le passage exigerait de savoir de quelle population Nadia relève, et rien ne le fournit.
2. **Il vient rarement du haut niveau.** L'élite est la population la moins étudiée et la moins étudiable : effectifs minuscules, enjeux qui interdisent le groupe contrôle, trajectoires uniques.
3. **Il est fragile.** Publication sélective, faible puissance, effets qui fondent en partie à la réplication.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

> Un résultat scientifique restreint la liste des hypothèses acceptables. Il ne remplace pas l'hypothèse sur cette personne-ci.

Quand un collègue vous dit « c'est prouvé », la bonne question n'est pas « par qui ? ». C'est : « pour qui, dans quelles conditions, avec quelle taille d'effet, et est-ce que ça a été répliqué ? » Le savoir se fourvoie quand il sort de son domaine de validité. Il transporte un résultat établi dans certaines conditions vers une personne et une situation où personne ne l'a vérifié, et il lui fait dire plus qu'il ne dit : une corrélation devient une cause, une absence de preuve devient une preuve d'absence, un effet observé devient une promesse.

II. CONNAITRE. Sur quoi Nadia a autorité, et sur quoi non

Si le savoir général ne dit rien de singulier de Nadia, reste à la connaître, elle. C'est le cœur du métier. Mais notre profession soutient ici deux choses à la fois, sans jamais les articuler.

La première : Nadia détient sur son expérience quelque chose que personne d'autre n'a. C'est ce qui justifie l'entretien et le refus de la traiter comme un dossier.
La seconde : Nadia ne se comprend pas. C'est ce qui justifie notre existence.
On sort le premier argument quand on défend le respect de l'athlète, le second quand on défend notre expertise, selon le moment et la nature des interactions. Il ne faut pas un dosage qui serait « elle se connaît en partie » ; il faut un accord : sur quoi exactement ?

> Nadia est le meilleur juge de **ce que ça lui fait**. Elle n'est pas mieux placée que quiconque sur **pourquoi elle fait ce qu'elle fait**.

Quatre domaines sous une seule étiquette

Domaine	Ce que vaut la parole de Nadia	Verdict
Ce que ça lui fait	Forte sur le fait et la tonalité, plus faible sur les mots	Meilleur juge
Pourquoi elle agit ainsi	Une hypothèse, comme celle d'un observateur	Pas mieux placée que d'autres
Ce qu'elle est « en général »	Toutes les occurrences, mais une mémoire reconstruite	Une source parmi d'autres
Ce que fait son corps	Précision variable, souvent médiocre	Parfois moins fiable qu'un appareil

Ce que ça lui fait. « Dès que je suis menée de trois touches, je sais que c'est fini. » Là-dessus, Nadia n'est pas une observatrice mieux placée : elle est l'endroit où ça se passe. Mais vivre et décrire sont deux opérations. Quand elle dit « je pense trop », cinq choses différentes peuvent tenir dans son expression : un commentaire intérieur, une hésitation, une anticipation, une honte, une fatigue. Proposer un autre mot est légitime. L'imposer ne l'est pas.
Pourquoi elle agit ainsi. Nisbett et Wilson l'ont montré dès 1977 : quand on manipule à leur insu la cause réelle d'un choix, les gens n'y ont pas accès et en donnent pourtant une explication assurée. Ils ne lisent pas en eux, ils reconstruisent. Quand Nadia explique pourquoi elle lâche, elle fait le même travail qu'un observateur : elle infère. « Je pense trop » n'est donc pas une donnée. C'est une théorie qu'elle s'est faite sur elle-même. Ce résultat a cependant été discuté. Les travaux d'Ericsson et Simon sur la verbalisation montrent que le compte rendu d'un

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

processus gagne en fiabilité dans certaines conditions : quand on le décrit pendant l'action ou juste après, quand on s'en tient à ce qui s'est passé plutôt qu'au pourquoi, quand des questions précises guident la description. C'est exactement ce que cherchent à obtenir les questions qui suivent.

Question à la salle : « Combien de nos premières questions en entretien commencent par "pourquoi" ? »

Concrètement, cela change la forme de l'entretien. « Pourquoi tu lâches en tableau ? » commande une théorie. Les questions suivantes recueillent des faits : qu'est-ce qui s'est passé dans les vingt secondes précédentes ? Ça arrive en poules aussi ? Et en mars, quand tu as gagné en tableau, c'était comment ? Qui était au bord de la piste ?

Quatre façons de ne pas se comprendre

Dire que Nadia « ne se comprend pas » ne dit rien tant qu'on n'a pas dit de quelle façon.

Elle ne peut pas savoir pourquoi. Ce n'est ni une défense ni un manque de lucidité. C'est la condition ordinaire de chacun : nous avons très peu accès aux causes de nos propres comportements, et quand on nous demande pourquoi, nous fabriquons souvent une explication plausible plutôt que nous ne la trouvons. Cette hypothèse n'autorise pas à interpréter à sa place. Elle autorise deux choses : recueillir des occurrences, et garder plusieurs hypothèses ouvertes.
Un exemple. Un judoka perd parfois ses combats dans les dernières secondes, alors qu'il menait. Il ne sait pas dire pourquoi. Plutôt que de lui proposer une explication, le préparateur lui demande de noter chaque épisode : l'adversaire, le moment, le score, ce qu'il faisait juste avant, ce qu'il ressentait. Trois hypothèses restent ouvertes : la fatigue, un choix tactique de protéger l'avance, la crainte de perdre ce qu'il a gagné. Au bout de quelques semaines, les notes montrent que cela arrive surtout quand il mène d'un petit avantage contre un adversaire mieux classé. Ce n'est pas encore une explication. Mais c'est une régularité construite avec lui, et non projetée sur lui.

Ce qui agit n'est pas regardable pendant que ça agit. Sa manière d'occuper la piste n'est pas quelque chose qu'elle voit : c'est ce à partir de quoi elle voit. Au moment où elle tire, son attention est tournée vers l'adversaire, pas vers la façon dont elle se déplace. Elle ne peut donc pas en rendre compte comme d'un objet qu'elle aurait sous les yeux. Cette hypothèse autorise à ralentir, à revoir la vidéo, à faire varier la situation pour que ce qui était agi devienne observable. Elle interdit de conclure qu'un « je ne sais pas » serait un évitement.
Autre exemple. Une coureuse de 400 mètres perd du temps à chaque sortie du deuxième virage. Interrogée, elle répond qu'elle ne sait pas ce qu'elle fait à cet endroit. Elle dit vrai : elle y est entièrement prise par la course. Le préparateur et l'entraîneur revoient la vidéo avec elle, image par image. Puis ils lui font courir ce virage seul, à différentes vitesses, en lui demandant de se placer plus près ou plus loin de la corde. C'est en faisant varier la situation qu'elle découvre ce qu'elle faisait sans le savoir : elle se redresse trop tôt pour regarder la ligne droite. Son « je ne sais pas » n'était pas une fuite. C'était le point de départ exact du travail.

Elle ne veut pas savoir. Autrement dit, si l'athlète ne voit pas ce que nous voyons, c'est qu'elle s'en défend. Cela arrive, réellement. Mais c'est aussi l'hypothèse la plus dangereuse, parce qu'aucune réponse de l'athlète ne peut la contredire. Si elle reconnaît ce qu'on lui suggère,

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

l'hypothèse est confirmée. Si elle le conteste, sa contestation devient la preuve même de la défense. On retrouve ici la troisième erreur, celle du comprendre qui tient une interprétation que rien ne pourrait démentir.
Un exemple. Une gymnaste rate systématiquement ses finales. Le préparateur pense qu'elle a peur de gagner, et qu'elle ne veut pas le voir. Elle répond qu'elle est simplement épuisée en fin de compétition. Pour lui, c'est la défense qui parle. Il ne vérifie pas que les finales ont lieu en soirée, après une journée de qualifications, et que ses scores baissent aussi à l'entraînement quand elle est fatiguée.
D'où une règle. Cette hypothèse n'est recevable que si vous avez écrit, avant d'en parler à quiconque, ce qui vous la ferait abandonner. Par exemple : si elle me donne une autre explication cohérente avec ce que j'observe, si son entraîneur ou ses proches décrivent autre chose, si le comportement change quand le contexte change. Si vous ne trouvez rien qui pourrait vous faire changer d'avis, ce n'est plus une hypothèse, c'est une certitude déguisée.

Elle ne sait pas encore ce qu'elle va devenir. Les trois premières hypothèses supposaient qu'une réponse existait quelque part : refusée, inaccessible, ou prise dans l'action. Ici, la réponse n'est cachée nulle part. Elle n'existe pas encore. Ce que l'athlète veut, ce qu'elle peut, ce qui comptera pour elle se forme en chemin, au contact des expériences qu'elle n'a pas encore faites. Son indécision n'est donc pas un symptôme à traiter, ni un manque d'engagement à corriger. C'est l'état normal de quelqu'un dont l'avenir reste ouvert.
Cette hypothèse autorise à accompagner une exploration : multiplier les essais, créer des situations où elle pourra éprouver ce qui lui importe, laisser au temps sa part. Elle interdit deux choses : chercher derrière son hésitation « ce qu'elle veut vraiment », comme si c'était déjà décidé au fond d'elle, et la presser de trancher pour que nous soyons rassurés.
Un exemple. Un grimpeur de dix-neuf ans, en pôle, ne sait pas s'il veut poursuivre le haut niveau ou donner la priorité à ses études. Son entourage attend une réponse, et il a le sentiment qu'il devrait la connaître. Le préparateur mental ne cherche pas à découvrir son vrai désir. Avec lui et son entraîneur, il construit une saison d'essai : un programme d'entraînement aménagé, deux compétitions internationales choisies, un semestre d'études allégé. À la fin, il ne découvre pas ce qu'il voulait depuis le début. Il sait ce qu'il a aimé, ce qui lui a coûté, ce qu'il est prêt à recommencer. La réponse ne s'est pas révélée, elle s'est formée.

Un praticien qui ne distingue pas ces quatre régimes les ramène souvent, sans s'en apercevoir, à celui de la défense. Non que les autres ne lui laissent rien à faire : recueillir, ralentir, faire varier, explorer, c'est du travail. Mais c'est un travail mené avec l'athlète, lent, dont l'issue est incertaine et dont il n'est pas l'auteur. Le régime de la défense, lui, lui donne une place plus confortable : celle de celui qui voit ce que l'autre ne voit pas. Il a déjà la réponse, il lui reste à la faire accepter.
C'est cette place, plus que l'action, qui attire. Et c'est là qu'est le piège : l'expertise glisse vers la toute-puissance. Le praticien ne se contente plus de savoir des choses sur le mental. Il croit savoir, mieux que l'athlète, ce qui se passe en elle. Plus il est reconnu, plus le piège se referme, parce que son autorité rend sa lecture plus difficile à contester, pour l'athlète comme pour lui-même.
On retrouve la quatrième erreur dont je parlais au début, celle qui traverse les trois autres : transporter une autorité gagnée dans un registre vers un registre où elle n'est plus adéquate. L'autorité du praticien est réelle quand il parle de ce que la recherche sait du mental. Elle ne lui donne aucun droit de dire, à la place de l'athlète, ce qu'elle vit.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

Ce que vaut une parole quand une sélection est en jeu

Dans notre exemple de cas, Nadia n'a rien demandé. Le praticien a été envoyé par l'entraîneur. Elle ignore ce qui remontera, à qui, et quand. Dans ces conditions, dire « ça va » n'est pas seulement rapporter un état : c'est un acte, dans une relation où sa sélection est en jeu.

> Ce que vaut une parole dépend des conditions dans lesquelles elle a été dite. Ne traitez rien comme un témoignage avant d'avoir établi que le témoignage était possible.

Et le corps ?

Une partie du métier répète que « le corps ne ment pas ». C'est un glissement. L'involontaire n'est pas plus vrai que le volontaire : il est seulement moins censuré. Moins censuré ne veut pas dire moins ambigu. Le même niveau d'activation, avant un match de tableau, est compatible avec la peur, l'élan, la colère ou la joie. La mesure donne l'intensité, pas le sens. Et ce qui vaut pour l'activation vaut pour le geste : un même mouvement peut répondre à des raisons très différentes, et une même intention peut prendre bien des formes motrices. Les approches écologiques le montrent depuis longtemps.

Le slogan fait donc une chose précise : il déplace l'interprétation sans la supprimer. Le corps ne parle pas tout seul. Quelqu'un le lit, avec son cadre, et c'est cette lecture qui prétend à la vérité. On retrouve nos erreurs. Le comprendre projette, puisque c'est la grille du praticien qui donne un sens au mouvement. Et l'autorité est transportée : parce que le corps serait sincère, la lecture qu'on en fait le deviendrait aussi.

Ce slogan est le cœur argumentatif de toute une famille d'approches, qui proposent de déduire de la posture ou de la manière de bouger un profil de personnalité, des préférences, voire des motivations profondes. L'argument est toujours le même : un questionnaire peut être biaisé par ce que la personne croit ou voudrait être, le corps non. Mais une motricité interprétée n'échappe pas aux biais. Elle les déplace du côté de celui qui l'interprète. Et qu'un profil soit reconnu par la personne ne prouve pas qu'il soit juste : nous reconnaissons volontiers comme nôtre une description flatteuse et assez générale. C'est l'effet Barnum, documenté depuis les années 1940.

L'observation du corps reste précieuse. Elle donne des indices, des questions, des pistes à vérifier avec l'athlète. Le slogan, lui, doit être retiré, parce qu'il transforme un indice en verdict.

Ce que le praticien peut savoir

Il ne perçoit rien de l'intérieur de Nadia. Il a quatre accès, tous indirects : ce qu'il observe, ce qu'elle dit, ce qui se passe entre eux, et ce que mesurent ses instruments. Son expérience d'autres athlètes n'est pas un accès à Nadia : elle lui fournit seulement des hypothèses à vérifier sur elle. Le troisième élément est une donnée sur la relation, pas sur Nadia seule. « Avec moi, elle reste fermée, donc elle est fermée » : ce raisonnement ne tient pas tant qu'on n'a pas décrit la rencontre. Qui m'a envoyé ? Que risque-t-elle à me parler ? Dans quelle pièce, à côté de qui ? Une athlète qui se tait devant quelqu'un mandaté par ceux qui la sélectionnent n'est pas forcément fermée. Elle est peut-être simplement prudente.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

L'histoire de Hans le Malin illustre ce troisième accès, la relation. Au début du XXe siècle, à Berlin, un cheval semble savoir compter : on lui pose une addition, il frappe du sabot le bon nombre de fois. Des commissions d'experts s'y cassent les dents. Le psychologue Oskar Pfungst finit par comprendre que Hans lit, sans que personne le veuille, les infimes changements de posture de son maître et du public au moment où il atteint le bon nombre. Personne ne trichait. L'observateur faisait partie de ce qu'il observait. Quand Nadia s'ouvre ou se ferme en entretien, une partie de ce que nous voyons, c'est nous.

> L'erreur qui me paraît la plus répandue dans le métier n'est pas de mal connaître. C'est de transporter une autorité gagnée sur un sujet vers un sujet où elle n'est plus légitime.

L'erreur propre au connaître, elle, est voisine : croire connaître quelqu'un parce qu'on le voit souvent. Elle a plusieurs visages. Le premier, c'est Hans le Malin, que nous venons de voir : ce qu'on prenait pour sa capacité à compter était produit par la relation. Le deuxième, c'est le « je pense trop » que l'athlète répète et que l'on finit par traiter comme une donnée sur son fonctionnement, alors que c'est une manière de parler, peut-être empruntée. Le troisième, c'est le « ça va » dit devant quelqu'un qui pèse sur la sélection, et qu'on prend pour une information sur son état, alors que c'est une réponse adaptée à la situation. Dans les trois cas, la répétition donne l'illusion de connaître, et l'on oublie que l'observateur fait partie de ce qu'il observe.

III. COMPRENDRE. Le sens, et la tentation de le réduire

Troisième verbe. Dilthey opposait expliquer et comprendre : on explique la nature par des causes, on comprend l'humain par le sens. Comprendre Nadia, c'est saisir ce que l'élimination directe signifie pour elle.

Deux athlètes « craquent » en finale. Pour l'une, gagner signifierait quitter le statut confortable d'outsider. Pour l'autre, perdre signifierait décevoir un père. Même conduite, deux sens, donc deux accompagnements.

Mettre une compréhension à l'épreuve

Une compréhension ne se vérifie pas comme un fait, mais elle n'est pas arbitraire. Elle s'éprouve de trois façons : la **reconnaissance** (Nadia reformule, corrige, prolonge), la **fécondité** (de nouvelles possibilités d'action apparaissent), et la **résistance du réel** (ses conduites finissent par confirmer ou contredire notre lecture).

Le danger de la projection

Tout cadre théorique tend à trouver ce qu'il cherche. Si je pense en termes de confiance, je verrai des problèmes de confiance. Nos modèles deviennent des lunettes qui fabriquent leur objet. La seule parade est de se demander régulièrement : qu'est-ce que mon cadre m'empêche de voir ?

Les cinq grands mots du métier (confiance, motivation, stress, concentration, émotions) partagent une même opération : une relation située, liée à un moment et à une place, est convertie en propriété individuelle. La confiance devient une quantité intérieure, la motivation un trait, le stress un état.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

C’est ce qu’on appelle la psychologisation. Elle n’est pas une faute de jugement : c’est ce qui reste quand on n’a pas interrogé les autres sources. Autour de Nadia, il y a Nadia elle-même, le praticien, l'entourage (entraîneur, médecin, partenaires, famille), l'institution (pôle, fédération, sélection), la science et la situation. Pourtant, c'est presque toujours Nadia qu'on finit par désigner comme porteuse du problème. Pas parce qu'elle serait la seule en cause, mais parce qu'elle est la seule présente dans la pièce, que la demande la désignait déjà, que les autres sources coûtent plus cher à interroger, l'institution et l'entraîneur en particulier, et que tous les outils du métier s'adressent à un individu. On localise le problème là où l'on sait agir.

> Avant d’attribuer une propriété à quelqu’un, dites ce qui changerait si l’une des autres sources changeait. Si la réponse est « quelque chose », la propriété que vous nommez est en réalité une relation.

Reprenons l’équipe qui perd dans les dix dernières minutes. « Ce collectif manque de mental » range le problème dans la tête des joueurs. Faisons l’exercice des six sources. La situation : les matchs perdus étaient-ils à l’extérieur, en fin de cycle de charge ? L’entourage : que se passe-t-il sur le banc quand le score se resserre, qui parle, qui se tait ? L’institution : un classement en jeu, une menace sur le poste de l’entraîneur ? La science : les données de match montrent-elles une baisse d’intensité en fin de match ? Chaque réponse positive déplace le problème hors de la tête des joueurs. Le « mental » du groupe était peut-être une relation entre une charge de travail, un banc et un calendrier.

Le mental existe-t-il ?

Cette conférence ne présuppose pas « un mental ». Il faut dire pourquoi, et aller au bout de cette question, parce que c’est le nom même de notre métier. Le mental existe-t-il vraiment, ou n’est-ce qu’une construction ?
L’alternative est mal posée. « Exister vraiment » et « être construit » ne s’opposent pas : l’argent, une équipe, un classement sont construits, et bien réels. La vraie question est ce qui existe quand on dit « le mental », et ce que fait le mot quand on l’emploie. Il faut distinguer trois niveaux.

1. **L’expérience existe.** Que cela fasse quelque chose à Nadia d’être menée de trois touches en tableau n’est pas une construction. C’est le postulat minimal sans lequel le métier n’a pas d’objet.
2. **Les manières d’agir existent.** Anticiper, hésiter, se crisper, relâcher : ce sont des régularités réelles de la conduite, observables, parfois prévisibles. Le philosophe Daniel Dennett parle de « motifs réels » : ils existent sans être des choses logées quelque part.
3. **« Le mental », comme entité, est une réification.** Gilbert Ryle appelait cela une erreur de catégorie. Un visiteur parcourt les collèges, la bibliothèque, les laboratoires, puis demande : « mais où est l’université ? » Il cherche une chose de plus à côté des autres, alors que le mot désigne leur organisation. « Le mental » fonctionne ainsi : il transforme un adjectif, une manière d’agir, en nom, puis ce nom en objet, puis cet objet en propriété de l’athlète.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

Comment le mot réifie

On peut suivre l'opération pas à pas.

- L'adjectif devient un nom : « elle a un problème de mental ».
- Le nom devient un organe qu'on entraîne à part : « muscler son mental ».
- L'organe devient une quantité : « le haut niveau, c'est 80 % de mental ».
- La quantité devient une explication : « c'est mental ».

À chaque étape, ce qui était une relation entre une personne, une situation, un corps et un entourage se retrouve rangé dans la tête de l'athlète. C'est la psychologisation que je viens de décrire, et c'est pourquoi « c'est mental » figurera parmi les énoncés à retirer.

Ian Hacking ajoute un point décisif : les catégories appliquées aux personnes ont un effet de boucle. Une athlète à qui l'on répète qu'elle « manque de mental » finit par se voir ainsi, et agit en conséquence. La catégorie fabrique alors en partie ce qu'elle prétend décrire. La réification n'est pas une simple imprécision de vocabulaire : elle agit sur les personnes.

Faut-il abandonner le mot ?

Pas forcément. On peut garder « préparation mentale » comme catégorie pratique : elle nomme un métier, organise des formations, obtient des financements. Mais l'utilité d'un mot ne prouve pas l'existence de ce qu'il désigne. Certains termes réifient moins que d'autres : « la dimension mentale » désigne un aspect de la performance plutôt qu'une partie de l'athlète.

Et voici un test pratique. Chaque fois que nous sommes tentés de dire « son mental », remplaçons le mot par une description de ce que la personne fait en situation. « Elle a un mental fragile » devient : « en tableau, quand l'écart atteint trois touches, elle recule en fond de piste et dit savoir que c'est fini ». La traduction est presque toujours plus précise, et elle ouvre des hypothèses que le mot fermait : le format, la fatigue, le regard de l'entraîneur. Si elle est impossible, c'est souvent qu'on ne savait pas vraiment de quoi on parlait.

> On peut douter que « le mental » soit une chose sans douter que l'expérience et les manières d'agir soient réelles. Pour pratiquer notre métier, c'est ce second point qui suffit.

Ce que je ne tranche pas, c'est ce qu'est l'esprit et son rapport au cerveau. Pour les physicalistes, l'esprit est une activité du cerveau ; pour les émergentistes, il en naît mais a ses propriétés propres ; pour les phénoménologues, c'est d'abord une expérience vécue ; pour les partisans de l'énaction, il se joue dans l'action d'un corps en prise avec son environnement. Ces positions restent en désaccord, et je ne prends pas parti.
Mon propos n'en dépend pas : on peut se tromper sur un athlète de la même manière, quelle que soit la réponse. En revanche, présenter l'une de ces positions comme acquise, par exemple en affirmant que « tout se passe dans le cerveau », c'est une autre façon de réifier : loger le mental dans le cerveau.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

Encadré : la tentation réductrice des neurosciences

Il existe une manière très moderne de court-circuiter *le comprendre* : dire ce qui se passe dans le cerveau de Nadia. Les neurosciences apportent beaucoup. Elles ouvrent certaines portes et en ferment d'autres.

Ce qu'elles ouvrent. Une méta-analyse de 2018 (Hardwick et ses collègues) montre que l'imagerie motrice et l'exécution recrutent un réseau commun prémoteur et pariétal, avec des structures sous-corticales (comme le putamen et le cervelet), tout en relevant des différences réelles. Les travaux d'Aymeric Guillot et de Christian Collet, à Lyon, ajoutent que ces activations dépendent de la capacité d'imagerie : les bons et les moins bons imageurs ne recrutent pas les mêmes réseaux. Pour l'imagerie, mécanisme et données de comportement convergent. Ces données ne permettent pas, en pratique, de traiter l'imagerie comme séparée de l'entraînement moteur. Elles ne disent pas pour autant ce qu'est l'esprit, question que cette conférence laisse ouverte.

Ce qu'elles ferment.

- *Le profil cérébral individuel.* Marek et ses collègues (2022) ont montré que les associations entre différences cérébrales individuelles et traits complexes se répliquent mal : la taille médiane d'un échantillon en neuroimagerie est d'environ 25 personnes, alors qu'il en faudrait des milliers. D'autres équipes (Spisak et ses collègues, 2023) ont objecté que des modèles multivariés peuvent être répliqués avec des échantillons moyens. Mais « voici le profil cérébral d'un athlète mentalement fort » n'a aujourd'hui aucune base.
- *Les neuro-gadgets comme preuve.* La revue de Cheng et ses collègues (2024), limitée aux essais randomisés, estime que la capacité du neurofeedback à modifier les rythmes cérébraux visés n'est pas pleinement établie, faute de protocoles standardisés. Pour la stimulation transcrânienne (tDCS), la méta-analyse de Chinzara et ses collègues (2022) trouve un petit effet face à la stimulation factice sans lien avec les paramètres de stimulation. Pour une technique qui prétend agir par un mécanisme précis, c'est un signal d'alerte. Pour être équitable, des synthèses plus récentes sont plus favorables : chez 473 athlètes, la méta-analyse de Jiang et ses collègues (2025) trouve un effet faible à modéré de la tDCS (en comparant au hasard une personne qui a suivi l'intervention et une qui ne l'a pas suivie, la première fait mieux environ six fois sur dix), et la méta-analyse bayésienne de Zhang et ses collègues (2025) trouve des effets élevés du biofeedback et du neurofeedback. Mais les contrôles placebo y sont inégaux et l'hétérogénéité est forte. Le statut reste « discuté », pas « établi ».
- *Le vocabulaire neuro comme argument d'autorité.* Des études (Weisberg et ses collègues, 2008 ; Fernandez-Duque et ses collègues, 2015) montrent qu'une information neuroscientifique superflue rend une explication plus convaincante. La réplication préenregistrée de Väth et ses collègues (2024) trouve cet effet plus faible que prévu, mais confirme qu'il joue surtout chez les moins experts. Or, face à nous, les moins experts en neurosciences, ce sont les athlètes et les entraîneurs. Quand nous parlons d'amygdale ou de dopamine, notre explication leur paraît plus solide, sans l'être davantage. Le vocabulaire du cerveau nous prête une autorité que notre raisonnement n'a pas gagnée.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

Trois garde-fous conceptuels.

1. **L'inférence inverse.** Voir une région s'activer ne dit pas quel processus est en jeu, car une même région sert à beaucoup de choses. « Son insula s'allume, donc elle a peur » est un raisonnement fragile.
2. **Prendre la partie pour le tout.** On dit que « le cerveau a peur » ou que « le cerveau décide ». Mais ce n'est pas le cerveau qui a peur en finale : c'est l'athlète, dans une situation, avec ce qu'elle y risque.
3. **La différence des niveaux.** Une description neuronale du « craquage » peut être vraie. Elle ne dit rien de ce que cette finale signifie pour Nadia. Elle enrichit *le savoir* ; elle ne remplace ni *le connaître* ni *le comprendre*.

Ce qu'on peut en retenir

Comprendre est indispensable, car c'est le sens qui oriente l'action. Mais une compréhension est une proposition faite à l'athlète, pas un verdict posé sur elle. Elle vaut tant qu'elle peut s'en saisir, et la quitter.

C'est l'erreur propre au comprendre : projeter. Lire l'autre à travers son cadre, convertir une relation en propriété, tenir une interprétation que rien ne pourrait démentir. Et nous venons d'en voir une variante moderne : transporter l'autorité du savoir neuroscientifique vers le sens, là où elle n'est plus adéquate.

IV. Ce qu'on peut tenir pour vrai. Étages, verdicts, attribution

Nous avons trois registres (savoir, connaître, comprendre). Il faut maintenant un outil pour déterminer, phrase par phrase, jusqu'où on a le droit d'aller.

Les sept étages

Étage	Ce que c'est	Sur le cas de Nadia
1	Une description	« Lors des trois derniers matchs de tableau, elle a reculé en fond de piste dès qu'elle a été menée de trois touches. »
2	Ce qu'elle dit éprouver	« Dès que je suis menée de trois touches, je sais que c'est fini. »
3	Une régularité	« Ça se produit en tableau, pas en poules. »
4	Une interprétation	« L'écart de trois touches semble déclencher une anticipation de la défaite. »
5	Le modèle mobilisé	« Cette lecture suppose que ce qu'on attend oriente ce qu'on fait. »
6	Une cause	« Cette anticipation contribue à la dégradation. »
7	Une décision	« Il faut donc travailler cette anticipation. »

La correction qui compte : quand Nadia dit « je pense trop », sous-entendu « c'est pour ça que je perds », ce n'est pas un énoncé d'étage 2. C'est un énoncé d'étage 6, produit par quelqu'un d'autre que le praticien. Une grande partie de ce qu'on croit recueillir à l'étage 2 arrive en réalité

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

à l'étage 6. Il faut le traiter comme une hypothèse causale concurrente, à côté de celle de l'entraîneur (« elle lâche mentalement ») et de celle du médecin (la fatigue).
La rigueur ne tient pas à l'étage où l'on s'arrête. Elle tient aux conditions remplies pour y monter : des contre-exemples cherchés pour affirmer une régularité, une hypothèse rivale disponible pour interpréter, une condition d'abandon écrite pour affirmer une cause.

Trois verdicts

Chaque phrase du métier reçoit l'un de trois verdicts, et trois seulement.

Fondé : ce qu'on affirme est soutenu par ce à quoi on a accès. « Ses résultats se dégradent en tableau et pas en poules. »
À reformuler : on dispose d'un moyen d'accéder à ce dont parle l'énoncé (par l'observation, par la parole de l'athlète, par une mesure ou par la relation), mais la phrase affirme plus que ce que ce moyen permet d'établir. Exemple : « Elle manque de confiance. » On a bien observé quelque chose, des hésitations en tableau, des propos inquiets. Mais la phrase en fait un trait de caractère, alors que l'observation ne montre que des conduites dans certaines situations. On garde, en rattachant aux situations.
À abandonner : l'accès nécessaire n'existe pas. « Il y a chez elle un blocage inconscient lié à sa mère. » Par définition, Nadia ne peut pas en parler. L'observation montre des conduites, pas leur cause cachée. Aucune mesure ne l'atteint. Et la lire dans la relation suppose un cadre clinique qui n'est pas celui du préparateur. Surtout, l'hypothèse est construite pour ne jamais tomber. Si Nadia reconnaît le lien, c'est confirmé. Si elle le nie, c'est que c'est inconscient. Et elle n'est pas sans coût : elle désigne une cause, et cette cause est une personne. Abandonner cette phrase ne nie ni l'histoire familiale ni l'inconscient. Cela veut dire que le préparateur n'a aucun moyen de l'affirmer. Il peut décrire les situations, écouter ce que Nadia dit elle-même de sa mère, et orienter vers un clinicien si nécessaire.
On n'abandonne pas parce qu'on n'a pas de preuve que ça marche. On abandonne parce qu'on ne peut pas savoir.

Huit retraits

Passées au crible de ces trois verdicts, huit phrases courantes du métier doivent être abandonnées.

1. « C'est mental » ou « ce n'est pas mental », comme argument.
2. Identifier un blocage inconscient et lui attribuer un pouvoir causal.
3. « Le corps ne ment pas », comme règle de raisonnement.
4. « Le préparateur connaît l'athlète mieux que l'entraîneur. » L'entraîneur la voit tous les jours, dans toutes les situations de l'entraînement ; le préparateur la voit en entretien. Aucun des deux ne la connaît mieux que l'autre : chacun en connaît autre chose.
5. « Ça a marché, donc l'explication était juste. »
6. « Ça l'a aidée, donc c'était vrai. »
7. Un instrument qui produit un chiffre, sans qu'on sache à quoi ce chiffre correspond.
8. « Elle ne veut pas voir », quand rien ne pourrait l'infirmer.

Pensez au golfeur dont la main tressaille. Le premier retrait, « c'est mental » comme argument, prend ici tout son sens. Au début des années 2000, des chercheurs de la Mayo Clinic ont proposé de distinguer deux formes de ce qu'on appelle les « yips » : l'une proche d'une dystonie

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

de fonction, c'est-à-dire un trouble neurologique du geste, l'autre proche d'une anxiété de performance. Mais cette distinction vient au départ de ce que des golfeurs disaient vivre. Les études qui ont tenté de la vérifier ne retrouvent pas toujours de différence nette entre les deux, et la pression semble aggraver aussi la forme neurologique. Avant de dire « c'est mental », un préparateur devrait donc savoir qu'il est peut-être face à un trouble qui relève d'abord d'un neurologue. Dire « ce n'est pas mental », c'est trancher dans l'autre sens. Dans les deux cas, le mot évite l'examen. La bonne question commence autrement : « Qu'est-ce qui permettrait de distinguer les deux ? »

Qui sait quoi : l'expérience du praticien

En 2009, Kahneman et Klein se sont accordés. Le premier avait passé sa carrière à montrer les erreurs de l'intuition, le second à montrer la justesse de l'intuition des experts sur le terrain. Ils se sont accordés sur ceci : l'intuition experte est fiable quand l'environnement est assez régulier pour être appris, et quand on a eu un retour rapide et clair sur ses erreurs.

Ce que fait le praticien	Le retour est	L'intuition est
Conduire l'entretien, ajuster la relation	Immédiat, clair	Fiable
Repérer des configurations de situation	Différé, lisible en partie	Moyennement fiable
Dire ce qui cause quoi	Lent, mélangé	Peu fiable
Prédire l'évolution	Très lent, échantillon déformé	Peu fiable

S'y ajoute un biais silencieux : ceux pour qui ça ne donne rien cessent de venir, et ne reviennent pas expliquer pourquoi. Le praticien apprend difficilement de ses échecs.

> L'expérience élargit la liste des hypothèses possibles. Elle ne dit pas laquelle est la bonne.

Le piège de l'attribution

Supposons que Nadia aille mieux dans six mois. Qu'est-ce qui a agi ? L'accompagnement ? L'entraîneur qui a changé sa façon de lui parler ? Une année de maturité ? Un tableau plus favorable ? La fatigue de fin de cycle qui est passée ?

Nous ne connaissons jamais le contrefactuel, c'est-à-dire ce qui se serait passé si nous n'étions pas intervenus. Nadia progresse après six mois d'accompagnement. Pour savoir si c'est grâce à nous, il faudrait savoir ce qu'elle serait devenue, pendant ces mêmes six mois, sans nous. Ce scénario n'a pas eu lieu. Personne ne pourra jamais l'observer.

Et un phénomène statistique joue contre nous : la régression vers la moyenne. La performance d'un athlète fluctue autour de son niveau habituel, avec des hauts et des bas en partie dus aux contingences : la forme du jour, le tirage, l'adversaire. Après un point particulièrement bas, la performance suivante a toutes les chances d'être meilleure, simplement parce qu'elle revient vers le niveau habituel. Or on fait encore rarement appel à un préparateur quand tout va bien. On le consulte au point bas, après une série de défaites ou une compétition ratée. La remontée qui suit se serait souvent produite avec ou sans nous.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

Résultat : presque toute intervention semble marcher. Celle qui est efficace, celle qui ne fait rien, et même celle qui nuit un peu, à condition que la remontée naturelle soit plus forte que le tort causé. « Elle va mieux depuis qu'on travaille ensemble » est une observation. « Elle va mieux grâce à notre travail » est une hypothèse. Notre expérience seule ne permet pas de la trancher, mais on peut l'organiser pour qu'elle tranche mieux. Les protocoles à cas unique, que Jamie Barker et ses collègues ont décrits pour la psychologie du sport, en donnent les moyens. On établit une ligne de base avant d'intervenir. On introduit l'intervention à des moments différents selon les situations ou les athlètes. Puis on regarde si le changement suit l'intervention plutôt que le calendrier. Ce n'est pas un essai randomisé. C'est un contrefactuel partiel, à la portée d'un praticien.

Et pourtant, les athlètes disent que ça les a aidés à gagner

Ces témoignages sont réels. Il faut distinguer deux phrases qui se ressemblent.
« La préparation mentale m'a aidée » : l'athlète a un accès direct à son vécu. Si elle dit qu'elle se sentait plus calme, plus lucide, plus capable de revenir après une erreur, c'est crédible.
« La préparation mentale m'a fait gagner » : c'est une affirmation causale, et l'athlète n'est pas mieux placée que nous pour la vérifier. Plusieurs raisons font qu'on l'entend bien plus souvent qu'elle n'est vraie. On n'entend que les vainqueurs : ceux qui perdent ne viennent pas remercier. Après une victoire, chacun cherche une explication flatteuse, pour lui comme pour ceux qui l'ont aidé. On a consulté au point bas, et la remontée serait souvent venue de toute façon. Enfin, remercier son staff est aussi un geste social, qui dit la reconnaissance plus que la cause.
Les données et les témoignages se réconcilient-ils ? En partie seulement.

On sait que ce qu'une personne attend d'une situation peut modifier ce qu'elle réalise, jusque dans la performance mesurée. C'est l'effet placebo, et son inverse, l'effet nocebo. La revue de Hurst et ses collègues (2020), sur 32 études et 1 513 participants, trouve des effets faibles à modérés. Mais attention à ce que ces études testent : on donne à des athlètes une gélule qu'ils croient être de la caféine, ou un équipement présenté comme plus performant, alors qu'il n'en est rien. Elles montrent que croire à un produit ou à un matériel peut améliorer la performance. Elles ne disent rien de la préparation mentale.

Pour la préparation mentale, il faut regarder comment les essais sont construits. Un groupe d'athlètes suit un programme, un autre ne reçoit rien ou attend son tour. Le premier reçoit donc tout à la fois : la technique, l'attention d'un professionnel, l'espoir que ça marche. Le second ne reçoit rien. La comparaison est la plus favorable possible à la préparation mentale, et l'on s'attendrait à ce que les athlètes accompagnés performent nettement mieux. Or, dans les essais les plus rigoureux, avec tirage au sort et performance mesurée objectivement, ce n'est pas le cas de façon fiable : parfois ils font mieux, parfois non. Si, avec tous ces avantages, l'écart n'est pas démontré, on ne peut pas dire non plus que les attentes, à elles seules, améliorent la performance. La préparation mentale pourrait aider à gagner par ce biais. Nous ne le savons pas.

Ce que les témoignages attestent solidement, c'est autre chose : l'aide vécue. Et si un effet existe, ce qui agit n'est peut-être pas la technique, mais la confiance dans le préparateur, le sentiment d'être prête, le sens donné à l'épreuve. C'est ce qu'on appelle les effets contextuels.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

Quand une explication fausse aide plus qu'une vraie

Supposons qu'on dise à Nadia : « ce qui se joue en tableau, c'est le regard de ton entraîneur au bord de la piste ». Supposons que ce soit faux. Il est possible que ça la remette en mouvement quand même.

Le **test du face-à-face** tranche une partie du dilemme : aucun praticien ne peut dire « je te propose cette explication parce que je la crois fausse et efficace ». Une règle qu'on ne peut pas énoncer devant la personne concernée est suspecte.
Reste une voie étroite, qui tient à la différence entre **affirmer** et **proposer**. « Voilà ce qui se passe » est une affirmation, soumise à l'exigence de vérité. « Essayons de regarder ça comme ça, et voyons ce que ça change. » Cette phrase propose une grille de lecture en disant que c'en est une. « Ce qui se joue en tableau, c'est que tu te sens jugée par ton entraîneur au bord de la piste » est une affirmation : elle se présente comme un fait sur Nadia. « Et si on revoyait la scène en se demandant si tu t'y sens jugée par ton entraîneur, pour voir ce que ça change ? » est une proposition : elle offre une manière de voir, sans prétendre dire ce qui est.

Le critère n'est alors plus de savoir si la grille est juste, ce que nous ne pouvons de toute façon pas établir. Le critère, c'est : est-ce que ça bouge ? Est-ce que Nadia se rend compte de quelque chose qu'elle ne voyait pas, essaie autre chose, sente autre chose, retrouve une prise sur ce qui lui arrive ? Si oui, la grille est utile. Si rien ne bouge, on l'abandonne et on en essaie une autre.
Mais pour que cela fonctionne, Nadia doit savoir que c'est une grille et pas un fait. C'est cela, et non la justesse de la grille, qui lui permettra de la quitter plus tard. Une proposition reçue comme un fait s'installe : elle devient une vérité sur soi, que Nadia n'a aucun moyen d'examiner, puisqu'elle ignore que c'était une hypothèse. Une proposition reçue comme une grille reste un outil : Nadia peut l'utiliser, la comparer à d'autres, la garder tant qu'elle sert, et la poser quand elle ne sert plus. Elle peut même la poser sans nous, le jour où nous ne serons plus là pour la corriger. Une remarque : cette grille touche à sa relation avec son entraîneur. La proposer comme une hypothèse plutôt que comme un constat est donc d'autant plus important qu'une telle lecture, reçue comme un fait, pourrait abîmer cette relation.

V. Bien-etre et performance. Un plancher plutôt qu'un levier

Si la preuve d'un effet sur la performance est si fragile, où en trouve-t-on ? La réponse courte : sur le vécu. Mais la réponse exacte est plus nuancée.

Des effets plus cohérents sur le vécu

Si l'on quitte la performance pour le bien-être, le tableau change. Une méta-analyse de Wang et ses collègues (2025), menée sur des athlètes adultes de haut niveau, trouve que trois familles d'interventions semblent pouvoir l'améliorer. L'entraînement aux habiletés psychologiques a l'effet le plus net : en comparant au hasard un athlète accompagné et un athlète qui ne l'est pas, le premier déclare un meilleur bien-être environ sept fois sur dix. La psychologie positive vient ensuite, autour de deux fois sur trois. Les interventions dites de troisième vague, comme la pleine conscience ou les thérapies d'acceptation et d'engagement, ont un effet plus modeste, autour de six fois sur dix.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

Pour l'anxiété, une méta-analyse de Chen et ses collègues (2026), qui compare plusieurs interventions entre elles, trouve chez des athlètes de compétition une baisse nette des scores aux questionnaires : environ sept fois sur dix, l'athlète accompagné se déclare moins anxieux que celui qui ne l'est pas. Ce résultat résiste au retrait de chaque étude prise isolément, mais aucune des vingt-quatre études n'est jugée à faible risque de biais.

Une précision, pour être cohérent avec ce que j'ai dit plus tôt : ces questionnaires supposent que l'anxiété est une quantité qu'on aurait plus ou moins, qu'on pourrait ranger sur une échelle. Je ne tranche pas ici ce point. Je prends simplement la littérature dans ses propres termes : ce qu'elle montre, c'est que les athlètes accompagnés déclarent aller mieux et se sentir moins anxieux.

Ce que les athlètes vivent, ce qu'ils réalisent

La préparation mentale n'est pas étayée de la même manière partout. Sur ce que les athlètes vivent, c'est-à-dire leur bien-être et leur anxiété tels qu'ils les déclarent, les résultats sont cohérents d'une étude à l'autre, même si les essais sont de qualité moyenne et que l'effet des approches de troisième vague disparaît quand on écarte les études non randomisées. Sur leurs performances mesurées, c'est-à-dire résultats, chronos, classements, ils disparaissent dès qu'on ne garde que les essais randomisés et les mesures objectives. Pourtant, l'ampleur des effets observés est comparable : dans les deux cas, un athlète accompagné fait mieux qu'un athlète qui ne l'est pas environ sept fois sur dix.
Faut-il en conclure que la préparation mentale agit sur le vécu et pas sur la performance ? Pas si vite, car plus cohérent ne veut pas dire plus solide. Chez Reinebo, c'est le retrait des mesures subjectives qui faisait disparaître les effets sur la performance. Or le bien-être et l'anxiété se mesurent presque toujours par questionnaire. Ce filtre ne peut donc pas leur être appliqué : il ne resterait rien. Et un athlète qui a suivi un programme, qui le sait et qui apprécie son préparateur a tendance à déclarer qu'il va mieux. Les estimations restent d'ailleurs imprécises : pour l'entraînement aux habiletés psychologiques, l'effet réel peut se situer entre un effet faible et un effet très fort.
À l'inverse, l'absence de preuve sur la performance n'est pas la preuve d'une absence d'effet. Il y a une asymétrie de cible. Le bien-être est proche de l'intervention : on travaille sur le vécu, on mesure le vécu. La performance est lointaine : elle dépend de l'entraînement, de l'adversaire, de la santé, du hasard. Et au haut niveau, elle varie peu, sur de petits effectifs, ce qui rend tout effet difficile à détecter.

> La formulation honnête est donc la suivante : nous avons des indices cohérents, fondés sur ce que les athlètes déclarent, que la préparation mentale les aide à se sentir mieux et moins anxieux. Nous n'avons pas de preuve robuste qu'elle améliore leur performance mesurée.

Le bien-être rend-il plus performant ?

On entend souvent : « un athlète qui va bien performe mieux ». C'est plausible, pas démontré. Quatre constats.

Le lien entre santé mentale et performance existe, mais il est modeste et surtout corrélationnel. Chez Lochbaum, des variables comme la dépression ou l'anxiété ne pèsent que faiblement sur la performance : l'athlète qui va mal fait moins bien que celui qui va bien à peine

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

plus d'une fois sur deux. Et beaucoup d'études demandent à l'athlète, le même jour et dans le même questionnaire, d'évaluer son moral et sa propre performance. Un jour de moral bas assombrit les deux réponses.

Le lien le mieux établi passe par le corps. Le consensus du CIO de 2019 affirme que la santé mentale ne peut pas être séparée de la santé physique : un athlète qui va mal se blesse davantage et récupère plus lentement. L'effet passe donc par des semaines d'entraînement perdues, pas par un « état mental » le jour de la compétition.

La causalité va aussi dans l'autre sens. Chez 50 nageurs élites canadiens, Hammond et ses collègues (2013) ont observé que la dépression était deux fois plus fréquente dans le quart des meilleurs, et associée à l'échec en compétition. L'étude est petite et ponctuelle, mais des travaux plus récents vont dans le même sens : la manière de vivre un échec et les inquiétudes liées à la performance s'accompagnent de davantage de symptômes dépressifs. Perdre peut faire aller mal, au moins autant qu'aller mal peut faire perdre.

Enfin, bien-être et performance ne sont pas sur le même axe. Le haut niveau exige parfois tension, privation, fatigue voulue. Certains athlètes gagnent en allant mal, d'autres vont bien et plafonnent. Le modèle du double continuum de Keyes le formalise : ne pas souffrir d'un trouble et s'épanouir sont deux choses distinctes. On peut n'avoir aucun trouble sans être épanoui, et traverser un trouble tout en gardant des raisons de vivre ce qu'on vit.

La position défendable

Le bien-être fonctionne probablement comme un plancher plutôt que comme un levier. En dessous d'un seuil (dépression, épuisement, anxiété envahissante), la performance et la carrière sont menacées. Au-dessus, on ne sait pas si davantage de bien-être produit davantage de performance.

Énoncé	Statut
Les troubles de santé mentale augmentent le risque de blessure et gênent l'entraînement	Probable
La relation entre bien-être et performance est réciproque	Probable
La préparation mentale améliore le bien-être déclaré et réduit l'anxiété déclarée	Probable, sur auto-évaluation
La préparation mentale améliore la performance objectivement mesurée	Non démontré
L'imagerie contribue à l'apprentissage moteur	Probable, avec base mécanique
Les neuro-outils (neurofeedback, tDCS) améliorent la performance	Discuté : effets positifs dans des synthèses récentes, mais contrôles placebos inégaux et forte hétérogénéité
Un athlète plus heureux performe mieux	Plausible, non démontré
Le bien-être nuit à la rage de vaincre	Croyance professionnelle, non examinée ici
La relation entre praticien et athlète est	Plausible : effets d'attente démontrés en sport sur des substances

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

Énoncé	Statut
l'ingrédient principal de l'effet	et du matériel, qualités relationnelles décrites de façon constante par les athlètes, mais aucun test expérimental du rôle de la relation praticien-athlète
La qualité de la relation entraîneur-athlète est associée à la satisfaction, à la cohésion et à la performance	Établie pour l'association avec la satisfaction et la cohésion, sur auto-évaluation et de façon constante. Plus fragile pour la performance, surtout perçue. Des études longitudinales récentes la relient aussi à la survenue de blessures chez de jeunes athlètes. Causalité plausible, non démontrée : études observationnelles, réciprocité possible. Transfert au préparateur mental plausible, non testé.

Imaginez un nageur qui dort quatre heures par nuit depuis un mois, ne voit plus ses amis et dit qu'aller sur le plot de départ l'effraie. On peut discuter longtemps de ce que la préparation mentale apportera à ses chronos. Mais la première question n'est pas là : il est sous le plancher. Son accompagnement commence par le repérage et l'orientation, pas par une routine d'avant-course. À l'inverse, une nageuse qui dort bien, aime s'entraîner et se sent entourée ne nagera pas forcément plus vite si on la rend un peu plus heureuse encore. Le travail sur son bien-être se justifie par lui-même, pas par une promesse de chrono.

Une conséquence éthique

Si l'on justifie le travail sur le bien-être uniquement par ce qu'il apporte à la performance, on en fait un moyen. Et un moyen se négocie. Le jour où un entraîneur estime qu'une athlète performe mieux sous tension, en devenant dur avant une sélection, ou en continuant à s'entraîner malgré une détresse, le bien-être n'a plus d'argument à opposer. Il passe au second plan, parce qu'on l'avait défendu comme un levier de performance et que, ce jour-là, il semble ne plus en être un. Le bien-être de l'athlète doit donc être défendu pour lui-même, et non comme un investissement dont on attendrait un retour en médailles.

Les données invitent donc à renverser l'argument. Le bien-être est l'effet le plus cohérent de notre travail, et il vaut par lui-même. Son lien avec la performance est réel quand l'athlète souffre : un trouble, une détresse durable font perdre des semaines d'entraînement et augmentent le risque de blessure. Mais quand elle va déjà bien, rien ne montre qu'aller encore mieux la fera gagner davantage.

C'est pourquoi je ne définis pas le but du métier comme la performance, mais comme la capacité d'agir dans les situations qui comptent pour la personne. Concrètement : est-ce que Nadia dispose de plus de possibilités qu'avant face à une finale, une blessure, une sélection manquée, un conflit avec son entraîneur ? Est-ce qu'elle comprend mieux ce qui lui arrive, et peut-elle choisir comment y répondre ? Et ce sont les situations qui comptent pour elle, pas seulement celles qui comptent pour l'institution.

Ce but n'est pas un idéal ajouté de l'extérieur. C'est ce qui reste quand on retire ce que le praticien ne peut ni prédire ni s'attribuer. Il ne peut pas prédire la performance : elle dépend de trop de choses. Il ne peut pas se l'attribuer : il ne connaît jamais ce qui se serait passé sans lui. Mais il peut constater, avec Nadia, si elle a gagné en puissance d'agir sur sa situation. C'est le seul effet dont lui et elle puissent répondre ensemble.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

On pourrait m'objecter que ce but, c'est proprement le métier du psychologue. Mais c'est aussi celui de l'entraîneur, du kiné, de l'enseignant. Ce but n'appartient à personne, et c'est justement pourquoi il peut servir de critère. Ce qui distingue les métiers, ce n'est pas le but, c'est le domaine et le seuil. Le psychologue soigne une souffrance. Le préparateur accompagne une athlète dans les situations de sa pratique. Et quand la difficulté devient trouble ou détresse, la capacité d'agir ne se travaille plus : elle se soigne, et le préparateur passe la main. Savoir reconnaître ce seuil fait partie du métier, et c'est une autre application de notre règle : ne pas transporter une autorité là où elle n'est plus légitime.

VI. Gourou ou praticien. Ce que le métier peut offrir de valable

Après tout ce que nous venons de voir depuis le début, la question initiale revient plus fort. Avec toutes ces réserves, un préparateur mental peut-il servir à quelque chose de valable ? Ma réponse est oui. Mais pas pour les raisons qu'on met habituellement en avant.

Où passe la frontière

La frontière entre le gourou et le praticien ne passe pas par les preuves d'efficacité. Les deux peuvent citer des athlètes satisfaits et des médailles. Elle passe par la posture.

Le gourou	Le praticien
Affirme des certitudes universelles	Formule des hypothèses situées
S'attribue les succès, attribue les échecs au manque d'engagement	Ne s'attribue pas les succès, n'impute pas les échecs à l'athlète : un résultat ne prouve pas que l'explication était juste.
Se rend indispensable	Vise l'autonomie de l'athlète
Prend son charisme et les témoignages pour des preuves	Tient les témoignages pour la preuve d'une aide vécue, pas de l'efficacité de sa méthode.
Ne peut jamais être pris en défaut	Peut être pris en défaut, et a écrit à l'avance ce qui le mettrait en défaut.

Les réserves de ce matin ne disqualifient donc pas le métier. Elles disqualifient une manière de l'exercer.

Avant de vous le décrire, une précaution. Ces traits ne désignent pas une catégorie de praticiens dont nous serions préservés. Ce sont des tentations du métier, et elles reviennent dès qu'un club demande un résultat rapide ou qu'il faut vendre une intervention. Aucun de nous n'est à l'abri d'aucun d'eux, moi compris.
Un portrait composite d'un professionnel, fait de traits que vous avez tous croisés. Il arrive avec une méthode qui porte son nom. Il remet à chaque athlète un profil de personnalité en quatre lettres ou en quatre couleurs. Il parle de changer le logiciel du cerveau. Quand l'athlète gagne, c'est la méthode ; quand il perd, c'est qu'il n'y a pas assez cru. Son site affiche des témoignages de champions. Et ses athlètes ne partent jamais en compétition sans l'appeler.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

Chacun de ces traits contredit une règle de ce matin. La psychothérapie connaît une situation proche : les différentes écoles obtiennent des résultats assez voisins, et une large part de l'effet passe par des facteurs communs, comme l'alliance, les attentes, un cadre cohérent. Personne n'en conclut que les thérapeutes sont nécessairement des gourous. On en conclut que ce qui aide n'est pas d'abord la technique brevetée, mais une relation compétente et structurée.

Posture, relation, technique

Vous pourriez retenir de ce matin que la relation compte plus que la technique. Ce serait aller trop vite, pour plusieurs raisons.

Il y a deux postures qu'il ne faut pas confondre. La première est épistémique : elle porte sur ce que le praticien affirme. Elle consiste à savoir de quel type est chacune de ses phrases et à ne pas la faire passer pour plus qu'elle n'est. « Elle perd ses directs » est une description. « Elle dit se sentir jugée » rapporte ce qu'elle dit éprouver. « Ça arrive surtout contre des adversaires mieux classées » est une régularité. « Elle se sent jugée par son entraîneur » est une interprétation. « Le regard d'autrui pèse sur ce qu'on fait » est le modèle qui la soutient. « C'est ce regard qui la fait perdre » est une cause. « On va travailler là-dessus » est une décision. Chaque étage demande plus de justification que le précédent. La posture épistémique consiste aussi à nommer à l'avance ce qui ferait abandonner une hypothèse, et à distinguer affirmer et proposer. C'est une exigence de cohérence : elle vaut que la pratique marche ou non, parce qu'on ne doit pas affirmer plus que ce qu'on sait, même quand ce qu'on fait réussit. La seconde est relationnelle : elle porte sur la manière d'être avec l'athlète. C'est la confiance, l'alliance, la présence. Beaucoup pensent que c'est elle qui fait l'effet de notre travail. C'est plausible, mais ce n'est pas démontré : c'est une hypothèse d'efficacité.
Il ne faut pas les confondre, parce que l'une ne garantit pas l'autre. Un gourou peut avoir une présence et une alliance remarquables, et affirmer n'importe quoi. Un praticien rigoureux peut tenir chaque phrase à son étage, et ne créer aucune confiance. La première posture n'est pas négociable. La seconde reste à éprouver.

La relation n'est pas mieux prouvée que les techniques. L'argument des facteurs communs vient de la psychothérapie. Dans le sport, deux lignes indirectes le soutiennent. D'abord, les effets d'attente sont démontrés expérimentalement sur la performance mesurée, mais pour des substances et du matériel, pas pour une relation. Ensuite, une revue systématique des études qualitatives, menée par David Tod et ses collègues (2024), montre que les athlètes, les entraîneurs et les praticiens décrivent de façon constante les praticiens utiles comme capables de créer un lien, de susciter de l'espoir et des attentes adaptées, et d'engager l'athlète. Mais ce sont des perceptions, et les auteurs appellent eux-mêmes des expériences pour tester si ces qualités produisent de meilleurs résultats. Le chaînon manque : aucune étude, à ma connaissance, n'a testé expérimentalement le rôle de la relation avec le préparateur. Dire qu'elle est l'ingrédient principal reste une hypothèse plausible, pas un résultat. Je serais incohérent si j'étais sévère avec les techniques et indulgent avec la relation.

Le meilleur appui sportif : la relation entraîneur-athlète. Il existe pourtant, dans le sport, une littérature relationnelle abondante. Elle porte sur l'entraîneur. Le modèle 3+1C de Sophia Jowett décrit cette relation par quatre dimensions : le lien affectif, l'engagement envers des buts partagés, la coopération dans l'action, et la compréhension mutuelle, c'est-à-dire la capacité de chacun à deviner juste ce que l'autre ressent et pense. Ces dimensions recouvrent

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

largement l'alliance thérapeutique de Bordin, au point que des chercheurs ont testé l'inventaire d'alliance des psychothérapeutes sur la relation entraîneur-athlète.

En vingt-cinq ans, cette littérature a associé la qualité de la relation à la satisfaction, à la cohésion et à moins d'épuisement. Une méta-analyse de Veysi (2025) sur 38 études trouve même un effet positif sur la performance des jeunes athlètes. Mais elle demande elle-même des études longitudinales, expérimentales et des mesures objectives : la performance y est souvent une satisfaction déclarée, mesurée par le même questionnaire, au même moment. Et la causalité peut s'inverser. Les études longitudinales françaises de Valentin Roux et de ses collègues commencent à combler ce manque, en reliant l'évolution de la relation à la survenue de blessures chez de jeunes handballeurs. Chez de jeunes volleyeurs, les médaillés se sentaient plus proches de leur entraîneur que les non-médaillés. La proximité aide-t-elle à gagner, ou gagner rapproche-t-il ?

Ce pont est plus solide que celui de la psychothérapie, parce qu'il est sportif. Mais il mène à l'entraîneur, pas au préparateur. L'entraîneur voit l'athlète tous les jours, porte le contenu technique et pèse sur la sélection. Le préparateur est occasionnel, et sa valeur tient justement à sa position de tiers.

Une conséquence pour le métier. Si c'est la relation avec l'entraîneur qui est la plus favorablement associée aux résultats, l'action relationnelle la plus utile du préparateur n'est peut-être pas de se limiter à sa propre relation avec l'athlète. C'est peut-être de travailler sur celle des autres : aider l'entraîneur et l'athlète à mieux inférer ce que vit l'autre, repérer ce qui se dit mal entre eux. Dans le cas de Nadia, c'est la phrase de l'entraîneur (« elle lâche mentalement ») qui organise tout ce qu'on croit savoir d'elle. C'est une hypothèse : aucune étude n'a encore testé ce que produit un préparateur qui travaille sur cette relation.

Relation et technique ne s'opposent pas. Même dans le modèle des facteurs communs, celui qui insiste le plus sur la relation, l'effet suppose un cadre : une explication de ce qui se passe que la personne trouve crédible, et des tâches cohérentes avec cette explication, qu'on réalise ensemble. Une relation sans contenu, ce sont des conversations chaleureuses. C'est du soutien, ce n'est pas encore un accompagnement.

Les techniques jouent ce rôle de cadre. Prenons une routine avant les assauts. Son effet propre est peut-être faible. Mais elle donne à Nadia et au préparateur un langage commun, un objet de travail, quelque chose à essayer entre deux séances et à ajuster ensemble. Elle structure le travail, même si ce n'est pas elle, à elle seule, qui fait gagner. Et l'imagerie, on l'a vu, reste l'outil le mieux étayé, même si son effet ne résiste pas à l'analyse la plus stricte. Ce qui est mal établi, c'est que telle technique produise tel effet spécifique. Pas son utilité pour donner une forme au travail.

À quoi peut ressembler une séance. Troisième semaine avec Nadia. On ne commence pas par « comment tu te sens ? », mais par le dernier match de tableau : à quel score, contre qui, ce qui s'est passé dans les vingt secondes avant qu'elle recule en fond de piste. Elle a son carnet. On y sépare ce qu'elle a vécu (« je me suis sentie partir ») de l'explication qu'elle s'en donne (« je pense trop »). Puis je lui propose une grille, en disant que c'en est une : « Et si l'écart de trois touches agissait comme un signal de fin, plus que comme un score ? » Elle corrige : ce n'est pas

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

l'écart, c'est le regard vers le banc. On garde sa version. Ensemble, on construit une routine pour les moments où elle est menée, qu'elle testera en assaut d'entraînement. On décide aussi de ce qu'on regardera la semaine suivante pour savoir si ça change quelque chose. Avant de partir, je lui demande ce qu'elle veut que son entraîneur sache de cette séance, et ce qu'elle préfère garder pour elle.

Enfin, souvenez-vous que le gourou n'est pas un technicien. C'est un relationnel charismatique : il ne convainc pas par ses outils, mais par sa présence. La qualité d'une relation ne prouve donc pas qu'elle soit bonne pour l'athlète. Une athlète qui ne peut plus combattre sans appeler son préparateur avant chaque tour, qui ne prend plus une décision sans son avis, vit peut-être une relation très forte. Elle s'en dira sans doute très satisfaite. C'est pourtant un échec, parce que l'accompagnement l'a rendue moins capable d'agir seule, alors que c'était son but.

> Le métier est d'abord défini par une posture épistémique, qui n'est pas négociable. Les techniques servent de cadre au travail, mais leur effet spécifique sur la performance objective n'est pas encore solidement établi. La relation est probablement un ingrédient important : c'est une hypothèse appuyée par la psychothérapie et, dans le sport, par la recherche sur la relation entraîneur-athlète, mais jamais testée pour le préparateur. Elle reste soumise au critère d'autonomie. Et une piste reste à tester : le levier relationnel du préparateur n'est peut-être pas sa propre relation avec l'athlète, mais les relations qui l'entourent : celle qu'elle a avec son entraîneur et ses parents, celles que ces acteurs ont entre eux, et le regard qu'ils portent sur elle. Encore faut-il que chacun ait accepté qu'il y travaille : sans mandat clair, ce levier devient une intrusion.

Ce qu'un préparateur peut apporter

Des effets déclarés sur le vécu. Les athlètes accompagnés déclarent moins d'anxiété et davantage de bien-être, de façon cohérente d'une étude à l'autre. Ces résultats reposent sur des questionnaires, donc sur ce que les athlètes disent, et une part peut venir de leur satisfaction envers le préparateur. Mais aller mieux et se sentir moins anxieux, au cœur d'une carrière de haut niveau, n'est pas négligeable. Et cela vaut par soi-même, sans avoir besoin de se traduire en médailles.

Des effets de contexte, assumés honnêtement. Ce qu'une personne attend d'une situation contribue à ce qu'elle y vit. Les études placebo en sport le montrent pour des substances et du matériel. Pour la préparation mentale, l'effet sur la performance mesurée n'est pas démontré, mais la confiance dans le préparateur, le sentiment d'être prête, le sens donné à l'épreuve sont réels dans ce que vit l'athlète. Ils ne deviennent un problème que si l'on ment sur leur nature, en présentant comme l'effet d'une technique ce qui tient à la relation ou aux attentes.

Une présence aux moments à risque. Une revue systématique de Rice et ses collègues (2016) note un risque de trouble plus élevé chez les athlètes blessés, en fin de carrière ou en difficulté de performance. Ce sont des moments où l'athlète perd une part de ce qui le définit, et où l'entourage sportif est souvent moins présent. Le préparateur peut être là, repérer les signes d'une détresse qui dépasse la difficulté ordinaire, et orienter vers un clinicien. C'est utile, et c'est bien délimité : il repère et oriente, il ne soigne pas.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

Un tiers dans le système. Entre l'entraîneur, la fédération et la famille, l'athlète a rarement un lieu où parler sans que ce qu'elle dit puisse peser sur sa sélection. Le préparateur peut être ce lieu, à condition que la confidentialité soit réelle et que l'athlète le sache. C'est aussi de cette place qu'il peut travailler sur les relations qui entourent l'athlète, à commencer par la relation entraîneur-athlète, la mieux documentée de toutes, si chacun lui en a donné le mandat. Cette position a un revers. Le préparateur peut être l'endroit où quelque chose se dit pour la première fois. Il peut aussi traduire ce qui commence à se dire dans les catégories habituelles du milieu (manque de confiance, baisse de motivation, mental fragile), et, parce qu'il est le spécialiste, lui donner l'allure d'un diagnostic : l'athlète qui se demande si elle a encore envie de continuer s'entend répondre qu'elle a une baisse de motivation. Ce qui était à moitié dicible devient alors indicible pour de bon.

Une fonction épistémique. Aider l'athlète à s'observer : noter ce qui se passe, quand, dans quelles situations. Distinguer ce qu'elle vit de l'explication qu'elle s'en donne, et qu'elle a parfois reprise de son entourage, comme le « je pense trop ». Traiter ses propres explications comme des hypothèses, et les mettre à l'épreuve en faisant varier les situations. C'est peut-être l'apport le plus durable, parce que l'athlète l'emporte avec elle : elle devient capable de se poser seule les questions que le préparateur lui posait.

Ce qu'il empêche. Une part de l'apport est en creux, et elle compte autant que le reste. Refuser de pathologiser : ne pas faire d'une difficulté ordinaire un trouble, ni d'un trait observé dans une situation un défaut de caractère. Écarter les neuro-gadgets : les dispositifs et les discours qui empruntent le prestige du cerveau sans preuve de leur effet. Ne pas vendre de certitudes : ni à l'athlète sur ce qu'elle est, ni à l'institution sur ce que la préparation mentale garantit. Dans un milieu où ces promesses circulent facilement, un praticien qui les refuse protège l'athlète de ceux qui les font.

L’autonomie n’est pas un supplément d’âme

On présente d'habitude l'autonomie comme une valeur, un idéal humaniste qu'on choisit de défendre. On peut faire mieux : la déduire de ce qui précède.

Partons d'un constat que tout cet exposé a établi : le praticien se trompe, et certaines de ses erreurs, il ne les verra jamais. Ce n'est pas l'erreur elle-même qui coûte le plus cher. C'est qu'elle reste en place sans que personne ne la corrige. Or qui peut la corriger, quand le praticien ne la voit pas ? La personne concernée. C'est elle qui vit ce qu'on a dit d'elle, elle qui peut constater que « ce n'est pas ça », et elle qui sera encore là quand le praticien sera parti. L'autonomie n'est donc pas d'abord une valeur. C'est le dernier filet de sécurité contre les erreurs que le praticien n'aura pas détectées.

On en tire un critère pour juger une intervention, qui s'ajoute à ses effets : vaut-elle mieux qu'une autre si elle laisse Nadia capable de réviser ce qu'on a dit d'elle ? Une lecture présentée comme une hypothèse, que Nadia peut examiner et abandonner, passe ce critère. Une lecture imposée comme un fait ne le passe pas, même si elle est juste.
Et l'on comprend pourquoi la dépendance au praticien est mauvaise, au-delà de la morale. Une athlète qui s'en remet entièrement à son préparateur pour comprendre ce qui lui arrive confie toute la correction des erreurs à une seule personne. Et à celle dont on a montré que le

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

jugement est le moins fiable là où il compte le plus : pour dire ce qui cause quoi, et prédire ce qui va arriver.

Ce qu'un praticien a la responsabilité de dire

Permis, sous condition. Décrire, avec les contre-exemples. Restituer ce que l'athlète dit, sans le transformer en théorie. Faire une hypothèse, avec une rivale et une condition d'abandon. Proposer une grille, en disant que c'en est une.

Non permis. Attribuer un trait à partir d'occurrences situées. Prédire. Dire qu'on connaît l'athlète « mieux » que l'entraîneur. Affirmer sur ce qui n'est pas accessible.

> **La règle du support de note.** Ce qu'on a le droit de dire, on n'a pas forcément le droit de l'écrire. Une hypothèse dite à l'oral peut être quittée. Écrite au dossier ou traduite en score, elle ne peut plus l'être.

Ce qu'il faut accepter de perdre

Il faut renoncer à la promesse la plus vendue du métier : « je vais améliorer votre performance ». Elle n'est pas soutenue de façon robuste. Un préparateur qui la maintient comme promesse centrale se rapproche, qu'il le veuille ou non, de la posture du gourou.
Ce qu'il reste à promettre, c'est ce que j'annonçais en ouverture, précisé par ce que nous avons vu depuis : dire ce qu'on sait et ce qu'on ne sait pas, aider l'athlète à mieux connaître sa manière d'agir dans les situations qui comptent, travailler sur son vécu, veiller au plancher du bien-être, et le laisser plus autonome qu'on ne l'a trouvé. C'est le régime que le droit reconnaît au médecin : il ne s'engage pas à guérir, il s'engage à mettre en œuvre tous les moyens appropriés. Cette promesse-là se vérifie : on peut constater si les hypothèses ont été écrites avant d'agir, si une situation à risque a été repérée et orientée, si l'athlète est moins dépendant qu'au début. C'est pour cela qu'elle peut fonder un métier, là où la promesse de médaille ne fonde qu'une réputation.

Un test en trois questions

1. Qu'est-ce que je prétends que cela produit, et sur quoi je m'appuie pour le dire ?
2. Qu'est-ce qui me ferait conclure que cela ne marche pas pour cet athlète ?
3. L'athlète est-il plus autonome, ou plus dépendant de moi, qu'au début ?

Si les réponses sont claires, on est dans le métier. Si elles sont floues, ou si la troisième penche vers la dépendance, il faut s'inquiéter.

Une définition

> La préparation mentale est l'ensemble des pratiques qui visent à accroître la capacité d'une personne ou d'un collectif à agir dans les situations qui comptent pour eux, en travaillant sur ce qu'ils peuvent connaître de leur propre manière d'agir en situation et des relations dans lesquelles ils agissent, dans les limites de ce qui est effectivement connaissable, et sans réduire la capacité de chacun à réviser ce qui est dit de lui.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

Cette définition ne dit pas ce qu'est le mental. Elle ne suppose aucune théorie de la performance, n'exclut aucune école, et vaut pour une personne comme pour un groupe. Elle dit seulement ce que la pratique s'autorise.

Ce que cela exige de la formation

Si le métier est ce que nous avons décrit ce matin, alors la question de la formation change de nature. Former un préparateur mental, ce n'est pas lui apprendre à « travailler le mental ». Rien ne nous autorise à traiter ce mot comme le nom d'une chose qu'on entraînerait à part. C'est le former à savoir ce qu'il a le droit de dire d'une personne, à connaître le sport de l'intérieur, à repérer ce qui dépasse sa compétence, à agir dans un système où la sélection est en jeu, et à proposer des grilles sans les imposer.

Aucune des voies actuelles ne suffit seule. Un master STAPS apporte l'entraînement et le terrain ; la clinique et l'épistémologie n'y sont pas l'objet premier. Un diplôme universitaire court apporte des techniques, pas le temps nécessaire pour construire le jugement qui dit quand elles ont du sens. Une formation à une méthode apporte une grille cohérente, mais une seule, présentée comme la bonne. C'est précisément la situation où l'on transporte l'autorité d'un modèle vers des cas où elle ne vaut pas.

Ce que la conférence dessine, c'est autre chose. Une entrée ouverte à plusieurs disciplines, à un niveau universitaire minimal ou par équivalence : la philosophie, la sociologie, la psychologie, les sciences du sport. Puis un cursus commun, allégé ou renforcé selon ce que chacun apporte, décidé par les compétences réelles plutôt que par l'intitulé du diplôme. Et un socle que personne ne peut contourner : l'épistémologie appliquée, l'éthique, la pluralité des méthodes et une pratique longue supervisée.
La diversité des origines n'est pas un compromis. C'est un outil. Autour d'un même cas, un philosophe, une sociologue, un psychologue et une ancienne athlète produiront des hypothèses rivales. Ce que la conférence demande à chaque praticien de faire seul, une promotion mixte le fait naturellement.

Il y a une dernière exigence, peut-être la plus importante. Nous avons vu que le métier ne donne presque aucun retour fiable et solide sur les causes et les pronostics. Une formation légitime doit donc fabriquer les boucles de retour que la pratique ne fournit pas. Cela passe par des carnets de bord d'hypothèses tenus avant d'agir, relus après, discutés en supervision. Et par une évaluation qui porte sur la qualité du raisonnement du praticien, pas sur les médailles de ses athlètes.

> La légitimité d'un métier ne vient pas d'un titre protégé ni d'une méthode brevetée. Elle vient de la cohérence entre ce qu'il prétend faire et la manière dont il forme ceux qui l'exercent.

Ce qui ferait tomber cette conférence

Je vous ai demandé toute la matinée d'écrire, avant d'agir, ce qui vous ferait abandonner une hypothèse. Je me dois de le faire pour les miennes.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

Thèse de la conférence	Ce qui la ferait tomber
L'effet de la préparation mentale sur la performance objective n'est pas démontré	Des essais randomisés préenregistrés, avec contrôle actif et mesures objectives, chez des athlètes compétitifs, montrant des effets stables et répliqués ; ou des séries de protocoles à cas unique, préenregistrées et répliquées d'un athlète à l'autre
L'athlète est le meilleur juge de ce qu'il vit, pas des causes de ce qu'il fait	La démonstration que, dans des conditions repérables, le rapport en première personne sur les causes est plus fiable que l'inférence extérieure
Le bien-être est un plancher, pas un levier	Des études longitudinales montrant qu'au-dessus du seuil clinique, un gain de bien-être prédit un gain de performance objective ; ou, à l'inverse, qu'un bien-être dégradé ne menace ni la performance ni la carrière
La relation praticien-athlète est probablement un ingrédient important	Des études qui font varier expérimentalement les qualités relationnelles du praticien sans changer les résultats
Le préparateur pourrait agir utilement sur la relation entraîneur-athlète	Des interventions contrôlées où ce travail ne change ni la qualité de la relation, ni les résultats des athlètes
L'autonomie de l'athlète est le dernier recours contre les erreurs que le praticien ne voit pas : quand il est parti, elle seule peut encore les corriger	La démonstration qu'un accompagnement qui crée de la dépendance donne des résultats plus durables sans réduire la capacité de l'athlète à réviser ce qu'on dit de lui
Une formation pluridisciplinaire centrée sur la posture épistémique et le système rend les praticiens plus utiles et moins nuisibles	Un suivi comparatif sur plusieurs années, avec des critères fixés à l'avance (autonomie des athlètes, repérage et orientation des situations à risque, qualité des hypothèses), ne montrant aucune différence avec les autres voies de formation

Aucune de ces conditions n'est impossible en principe, même si la première est difficile à réunir au haut niveau, faute d'effectifs. C'est ce qui distingue une position d'une doctrine. Si l'une d'elles est remplie, il faudra réécrire la partie concernée, et je le ferai.

Échanges avec la salle

Une entraîneure

« Si vous ne pouvez ni prédire ni dire ce qui cause quoi, pourquoi je vous ferais venir six mois avant une sélection ? »

Parce que je peux faire trois choses que personne d'autre autour de l'athlète n'est chargé de faire. D'abord, recueillir ce que ça lui fait, dans des conditions où elle peut le dire sans que ça remonte à la sélection. Ensuite, écrire avec vous les hypothèses rivales (le format, la fatigue, la relation) et ce qui les départagerait, par exemple un tableau d'élimination directe en début de cycle. Enfin, repérer les signaux qui ne relèvent plus de mon métier et orienter. Et j'en ajoute une quatrième : travailler avec vous sur votre relation avec elle. C'est ce que la recherche associe le plus régulièrement aux résultats, même si elle n'a pas établi que c'en est la cause, ni testé ce qu'un préparateur peut y changer.
Ce que je ne peux pas vous promettre, c'est une médaille. Et je vous conseille de vous méfier de ceux qui vous la promettent.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

Un préparateur mental

« En retirant l'inconscient et le "elle ne veut pas voir", vous n'appauvrissez pas la clinique ? »

Je ne retire pas l'idée qu'une personne puisse ne pas vouloir savoir. Ça existe. Je retire une manière de l'utiliser : celle où l'accord confirme l'hypothèse et le désaccord la confirme aussi. Une hypothèse qui ne peut jamais tomber ne peut plus rien apprendre à personne, ni à vous, ni à l'athlète.
La règle est simple : écrivez, avant d'en parler, ce qui vous la ferait abandonner. Si vous y arrivez, gardez-la. Ce qui est retiré, c'est le « blocage inconscient » auquel on attribue un pouvoir causal sur la base de quelques entretiens. Aucun de nos quatre accès ne permet de l'établir : ni ce que l'athlète nous dit, ni ce que nous observons, ni ce que mesurent nos instruments, ni ce qui se passe dans notre relation avec elle.

Un athlète

« Ma préparatrice m'a sauvé ma carrière. Vous êtes en train de me dire que c'était un placebo ? »

Non. Je vous crois quand vous dites qu'elle vous a aidé. Sur ce que vous avez vécu, vous êtes le meilleur juge, bien mieux que moi. Ce que ni vous ni moi ne pouvons savoir, c'est ce qui se serait passé sans elle.
Et quand je parle d'effets de contexte, je ne dis pas « faux ». La confiance, le sentiment d'être compris, le sens retrouvé : ce sont des effets réels sur ce que vous vivez, et les études placebo montrent qu'ailleurs dans le sport, ce type d'effet agit même sur la performance mesurée. Peut-être que ce qui vous a aidé n'est pas la technique qu'elle vous a apprise, mais ce qu'elle a été pour vous. Ça ne diminue rien de ce qu'elle a fait. Ça dit mieux ce que c'était.

Un cadre de fédération

« Mon institution veut des indicateurs d'efficacité. Qu'est-ce que je lui réponds ? »

Qu'on ne peut pas évaluer ce qu'on n'a pas su définir. « Travailler la confiance » n'est pas évaluable, parce que l'expression ne désigne pas un objet stable. Reformulé (dans quelles situations l'athlète se sent-il capable d'agir, avec quelles attentes, quelles prises ?), cela devient évaluable.
Ensuite, qu'il faut distinguer « l'intervention a été suivie d'un effet » de « l'intervention a produit l'effet ». Pour créditer l'accompagnement, il faut écarter l'entraîneur, le format, la charge, la maturation, etc. Enfin, que je proposerais des indicateurs honnêtes : bien-être et anxiété déclarés, en sachant que ce sont des auto-évaluations ; continuité de l'entraînement ; repérage et orientation aux moments à risque ; suivi des blessures, sans s'en attribuer l'évolution ; et l'autonomie de l'athlète au fil de l'accompagnement. Pas les médailles.

Une étudiante en master STAPS

« Je veux devenir préparatrice mentale. Qu'est-ce que je dois faire, concrètement, après ce que vous venez de dire ? »

Ne pas croire que votre master suffit, ni qu'il ne sert à rien. Je ne sais pas ce qu'il vous a donné exactement : c'est précisément ce qu'un bilan devrait établir. Mais s'il ressemble à beaucoup

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

d'autres, il vous a donné ce qui manque le plus aux autres : le terrain, l'entraînement, le corps. Ce qu'il faudra sans doute aller chercher, c'est de quoi repérer une souffrance qui ne relève plus de votre métier, et de quoi interroger vos propres catégories. Allez chercher cela ailleurs, en psychologie, en philosophie, en sociologie. Et surtout, ne vous formez pas à une seule méthode avant d'en avoir comparé plusieurs.
Enfin, commencez dès maintenant un carnet. Chaque fois que vous pensez comprendre un athlète, écrivez ce qui vous ferait changer d'avis. C'est la seule compétence que je ne sais pas enseigner autrement qu'en la pratiquant.

Un docteur en psychologie du sport

« Votre critique du "mental comme muscle" vise une position que la recherche a quittée depuis longtemps. Et vous placez la barre si haut, essais randomisés, contrôle actif, athlètes de haut niveau, performance mesurée, qu'aucune intervention ne pourra jamais la franchir. Vous tirez sur une cible vide avec une arme impossible, non ? »

Sur la cible, je suis d'accord avec vous. La recherche a quitté cette représentation. Mais le métier ne parle pas comme la recherche : les plaquettes, les formations courtes et les demandes des clubs en sont encore pleines. C'est cet écart que je décris, pas un retard des chercheurs.
Sur la barre, vous avez raison aussi. Au haut niveau, ces essais sont presque impossibles à réunir, faute d'effectifs. C'est pour cela que je ne conclus pas « ça ne marche pas », mais « on ne sait pas ». Et ce qu'on ne sait pas, on ne peut pas le promettre.
Mais l'essai randomisé n'est pas la seule voie. Les protocoles à cas unique, que votre discipline connaît bien, permettent d'approcher le contrefactuel athlète par athlète. Une équipe française, celle de Marjorie Bernier, le recommandait d'ailleurs en 2025 : en douze ans, elle n'a trouvé que onze études d'intervention psychologique menées auprès d'athlètes d'élite, et elle juge l'essai randomisé inadapté à cette population. Prenez trois épéistes d'un même pôle. On mesure chaque semaine les touches qu'elles gagnent quand elles sont menées, puis on introduit une routine en semaine 4 pour la première, en semaine 7 pour la deuxième, en semaine 10 pour la troisième. Si chacune progresse au moment où sa routine commence, et pas avant, la fatigue ou le calendrier ne peuvent plus tout expliquer : ils auraient fait progresser les trois en même temps. Si des séries de ce type, préenregistrées et répliquées, montraient des effets stables sur la performance, je réviserais ma position. Je serais même heureux que le métier en fasse une pratique ordinaire.

Un préparateur mental indépendant

« Je vis de mes contrats. Un président de club me paie pour des résultats. Si je lui promets des moyens, il signe avec celui qui lui promet des médailles. Comment je vends ce que vous décrivez ? »

D'abord, une réponse honnête : vous perdrez certains contrats. Ceux qui achètent des certitudes iront chez ceux qui en vendent. Ce ne sont pas, en général, les clients qui vous gardent longtemps.
Ensuite, ce que vous vendez à la place, c'est un engagement vérifiable. Un contrat écrit qui dit ce que vous ferez et ce qu'on pourra constater : des hypothèses écrites et révisées, le repérage et l'orientation aux moments à risque, la continuité de l'entraînement, le bien-être et l'anxiété déclarés, l'autonomie des athlètes. Un bilan à mi-parcours. Et une règle claire, posée dès le départ, sur qui reçoit quelle information.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

Enfin, l'argument pour le président. Une promesse de médaille ne se vérifie pas : si ses athlètes gagnent, il ne saura pas si c'était vous ; s'ils perdent, on dira qu'ils n'y ont pas assez cru. Il paie à l'aveugle. Ce que vous lui proposez, il peut le contrôler. Et un athlète qui s'effondre en cours de saison lui coûte bien plus cher qu'un match perdu.

Conclusion : promettre juste

Revenons à Nadia. Qu'avons-nous le droit de dire d'elle, ce matin ?
Que ses résultats se dégradent en tableau et pas en poules : c'est fondé. Qu'elle dit savoir que c'est fini dès qu'elle est menée de trois touches : c'est son vécu, et elle en est le meilleur juge. Qu'elle « pense trop » : c'est sa théorie sur elle-même, une hypothèse parmi celles de son entraîneur et de son médecin. Qu'elle « manque de confiance » : c'est à reformuler, en changeant l'objet du travail et pas seulement le vocabulaire. Qu'elle porte un blocage inconscient : c'est à abandonner.

Et ce que nous pouvons faire : écrire les hypothèses rivales, et attendre qu'une situation les départage. Lui proposer des grilles en lui disant que ce sont des grilles. Construire avec elle un vrai travail d'entraînement : une routine avant les matchs de tableau, une conduite à tenir après une touche encaissée, de l'imagerie des moments qui la déstabilisent, des situations d'entraînement qui reproduisent la pression du direct. Et regarder ensemble ce que ce travail change, pour garder ce qui marche et laisser le reste. Veiller sur sa fatigue, et sur ce que sa mère a peut-être voulu dire. Aider son entraîneur et elle à mieux se comprendre. Et la laisser, à la fin, plus capable de réviser ce qu'on a dit d'elle.

Et nos trois scènes du début ? Le joueur de tennis devrait compter ses tie-breaks avant de s'accuser. L'équipe qui perd en fin de match mérite qu'on regarde la charge, le banc et le calendrier avant son « mental ». Le golfeur mérite un examen qui distingue le geste de la peur avant qu'on lui dise que c'est dans sa tête. Dans les trois cas, le mot fermait des questions. Notre métier consiste à les rouvrir.

Nous pouvons savoir peu de choses générales, et presque toujours sous forme de tendances modestes. Nous pouvons connaître un athlète, mais seulement dans la durée, partiellement, et en nous méfiant de ce qu'il croit savoir des causes de ses actes. Nous pouvons le comprendre, mais cette compréhension reste une proposition qu'il doit pouvoir reprendre à son compte.
Ce que nous pouvons tenir pour vrai est donc moins un ensemble de contenus qu'une posture. Ce que nous avons, ce sont quelques vérités robustes, et ce sont souvent des limites : ce qu'on ne peut pas affirmer, ce qui ne marche pas comme on le croyait. Puis des résultats probables mais limités. Et une manière disciplinée d'habiter l'incertitude. On présente souvent cette incertitude comme la faiblesse de notre métier face aux disciplines qui mesurent. Je crois que c'est l'inverse. Savoir ce qu'on ne sait pas, le dire, et agir quand même avec précision : c'est notre compétence centrale. C'est aussi ce qui nous sépare du gourou.

La cohérence n'est qu'un préalable, pas une garantie. Une pratique cohérente peut être fausse, et une pratique fausse peut être utile. Mais sans cohérence, on ne peut même pas se demander ce qui marche : tant qu'on ne sait pas exactement ce qu'on affirme, on ne sait pas non plus ce qu'il faudrait observer pour le vérifier.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

Promettre juste, c'est aussi former juste. Un métier qui sait ce qu'il peut tenir pour vrai sait à quoi préparer ceux qui l'exercent. C'est là que se joue sa légitimité.
Kant posait une troisième question : que m'est-il permis d'espérer ? Je vous laisse avec elle. Peut-être nous est-il permis d'espérer un métier qui gagne en crédibilité non pas en promettant davantage, mais en promettant juste.
Merci.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

Bibliographie : sources citées dans la conférence

Philosophie de l'esprit et épistémologie

- Kant, I. (1781). *Kritik der reinen Vernunft* [Critique de la raison pure].
- Dilthey, W. (1883). *Einleitung in die Geisteswissenschaften* [Introduction aux sciences de l'esprit].
- Ryle, G. (1949). *The Concept of Mind* [La Notion d'esprit]. Londres : Hutchinson.
- Dennett, D. C. (1991). Real patterns. *The Journal of Philosophy*, 88(1), 27–51.
- Hacking, I. (1995). The looping effects of human kinds. In D. Sperber, D. Premack & A. J. Premack (dir.), *Causal Cognition: A Multidisciplinary Debate*. Oxford : Clarendon Press.

Jugement, introspection et observation

- Nisbett, R. E., & Wilson, T. D. (1977). Telling more than we can know: verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84(3), 231–259.
- Pfungst, O. (1907). *Das Pferd des Herrn von Osten (Der Kluge Hans)*. Leipzig : J. A. Barth.
- Gilovich, T., Vallone, R., & Tversky, A. (1985). The hot hand in basketball: on the misperception of random sequences. *Cognitive Psychology*, 17(3), 295–314.
- Miller, J. B., & Sanjurjo, A. (2018). Surprised by the hot hand fallacy? A truth in the law of small numbers. *Econometrica*, 86(6), 2019–2047.
- Kahneman, D., & Klein, G. (2009). Conditions for intuitive expertise: a failure to disagree. *American Psychologist*, 64(6), 515–526.
- Ericsson, K. A., & Simon, H. A. (1993). *Protocol Analysis: Verbal Reports as Data* (éd. révisée). Cambridge (MA) : MIT Press.

Efficacité de la préparation mentale

- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Sport psychology and performance meta-analyses: a systematic review of the literature. *PLoS ONE*, 17(2), e0263408. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408
- Reinebo, G., Alfonsson, S., Jansson-Fröjmark, M., Rozental, A., & Lundgren, T. (2024). Effects of psychological interventions to enhance athletic performance: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 54(2), 347–373. https://doi.org/10.1007/s40279-023-01931-z
- Simonsmeier, B. A., Andronie, M., Buecker, S., & Frank, C. (2021). The effects of imagery interventions in sports: a meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 186–207.
- Murphy, J., Caldwell, A. R., Mesquida, C., et al. (2025). Estimating the replicability of sports and exercise science research. *Sports Medicine*, 55, 2659–2679. https://doi.org/10.1007/s40279-025-02201-w
- Hurst, P., Schipof-Godart, L., Szabo, A., Raglin, J., Hettinga, F., Roelands, B., Lane, A., Foad, A., Coleman, D., & Beedie, C. (2020). The placebo and nocebo effect on sports performance: a systematic review. *European Journal of Sport Science*, 20(3), 279–292. https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1655098

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

- Wang, W., Schweickle, M. J., Arnold, E. R., & Vella, S. A. (2025). Psychological interventions to improve elite athlete mental wellbeing: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 55, 877–897. https://doi.org/10.1007/s40279-024-02173-3
- Chen, Z., Lian, L., & Zhong, S. (2026). Comparative effects of different sport psychology interventions on anxiety in competitive athletes: a Bayesian network meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 17, 1842687. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1842687
- Barker, J., McCarthy, P., Jones, M., & Moran, A. (2011). *Single-Case Research Methods in Sport and Exercise Psychology*. Abingdon : Routledge.
- Bernier, M., Bagot, P., Sondt, N., Levillain, G., Vacher, P., Doron, J., Martinent, G., Fournier, J. F., & Kermarrec, G. (2025). The effectiveness of psychological interventions in elite sport: methodological issues and opportunities to gather evidence. *Frontiers in Psychology*, 16, 1516760. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1516760

Expertise et développement du talent

- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406.
- Ericsson, K. A. (2016). Summing up hours of any type of practice versus identifying optimal practice activities: commentary on Macnamara, Moreau, & Hambrick (2016). *Perspectives on Psychological Science*, 11(3), 351–354.
- Macnamara, B. N., Moreau, D., & Hambrick, D. Z. (2016). The relationship between deliberate practice and performance in sports: a meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 11(3), 333–350.
- Güllich, A., Barth, M., Hambrick, D. Z., & Macnamara, B. N. (2025). Recent discoveries on the acquisition of the highest levels of human performance. *Science*, 390(6779), eadt7790. https://doi.org/10.1126/science.adt7790

Imagerie motrice et neurosciences

- Guillot, A., & Collet, C. (2008). Construction of the motor imagery integrative model in sport: a review and theoretical investigation of motor imagery use. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 31–44. https://doi.org/10.1080/17509840701823139
- Guillot, A., Collet, C., Nguyen, V. A., Malouin, F., Richards, C., & Doyon, J. (2008). Functional neuroanatomical networks associated with expertise in motor imagery. *NeuroImage*, 41(4), 1471–1483.
- Collet, C., Guillot, A., Lebon, F., MacIntyre, T., & Moran, A. (2011). Measuring motor imagery using psychometric, behavioral, and psychophysiological tools. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 39(2), 85–92.
- Hardwick, R. M., Caspers, S., Eickhoff, S. B., & Swinnen, S. P. (2018). Neural correlates of action: comparing meta-analyses of imagery, observation, and execution. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 94, 31–44. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.08.003
- Marek, S., et al. (2022). Reproducible brain-wide association studies require thousands of individuals. *Nature*, 603, 654–660.
- Spisak, T., Bingel, U., & Wager, T. D. (2023). Multivariate BWAS can be replicable with moderate sample sizes. *Nature*, 615, E4–E7.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

- Weisberg, D. S., Keil, F. C., Goodstein, J., Rawson, E., & Gray, J. R. (2008). The seductive allure of neuroscience explanations. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 20(3), 470–477.
- Fernandez-Duque, D., Evans, J., Christian, C., & Hodges, S. D. (2015). Superfluous neuroscience information makes explanations of psychological phenomena more appealing. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 27(5), 926–944.
- Väth, P. A., von Petersdorff, J., Neumann, C., Mundry, R., & Fischer, J. (2024). Replicating the 'seductive allure of neuroscience explanations' effect in a classroom experiment and an online study. *Royal Society Open Science*, 11(12), 241120. https://doi.org/10.1098/rsos.241120
- Cheng, M.-Y., Yu, C.-L., An, X., Wang, L., Tsai, C.-L., Qi, F., & Wang, K.-P. (2024). Evaluating EEG neurofeedback in sport psychology: a systematic review of RCT studies for insights into mechanisms and performance improvement. *Frontiers in Psychology*, 15, 1331997. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331997
- Chinzara, T. T., Buckingham, G., & Harris, D. J. (2022). Transcranial direct current stimulation and sporting performance: a systematic review and meta-analysis of transcranial direct current stimulation effects on physical endurance, muscular strength and visuomotor skills. *European Journal of Neuroscience*, 55(2), 468–486.
- Jiang, M., Liu, Y., & Gao, X. (2025). Meta-analysis of the acute effects of anodal transcranial direct current stimulation on athletic performance. *Frontiers in Physiology*, 16, 1631905. https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1631905
- Zhang, X., Chang, Z., Zhao, S., & Ning, Z. (2025). The effects of biofeedback training on athletes' mental health and performance: a systematic review and Bayesian meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1662868. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1662868

Santé mentale, bien-être et corps

- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., et al. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
- Hammond, T., Gialloreto, C., Kubas, H., & Davis, H. (2013). The prevalence of failure-based depression among elite athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 23(4), 273–277.
- Smith, A. M., Adler, C. H., Crews, D., et al. (2003). The 'yips' in golf: a continuum between a focal dystonia and choking. *Sports Medicine*, 33(1), 13–31.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: a narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353.

Relation et alliance

- Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 16(3), 252–260.
- Jowett, S. (2025). 25 years of relationship research in sport: the 3+1Cs model. *Psychology of Sport and Exercise*.

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4

- Roux, V., et al. (2025). Longitudinal associations between coach–athlete relationship quality and individual injury rate among young handball players: a variable and person-centered approach in intensive training centers. *International Journal of Sports Science & Coaching*.
- Tod, D., Pullinger, S., & Lafferty, M. (2024). A systematic review of the qualitative research examining stakeholders' perceptions of the characteristics of helpful sport and exercise psychology practitioners. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2145575
- Veysi, M. (2025). The impact of coach–athlete relationship quality on young athletes' performance: a meta-analysis. *International Journal on Studies in Education*. https://doi.org/10.46328/ijonse.5815

© Octobre 2026 by Olivier Guidi is licensed under CC BY-NC-ND 4