

INception - Interactions entre interoception, autorégulation et santé biopsychosociale : de la sédentarité au sport de haut niveau

Le projet INception étudie le rôle des différentes dimensions de l'interoception (càd : précision, sensibilité, conscience) et des capacités d'autorégulation sur les états de santé biopsychosociaux (BPS) chez deux populations distinctes : (a) les athlètes de haut niveau universitaire, (b) les étudiants sédentaires en reprise d'activité physique. Plus précisément, il investigate les liens entre les compétences interoceptives et la santé chez les jeunes adultes, en lien avec le concept d'auto-régulation. La littérature actuelle met en évidence la relation complexe entre l'interoception - capacité à percevoir les états corporels internes - et l'autorégulation. Cette dernière est définie comme « *la capacité à activer, surveiller, inhiber, persévérer et/ou adapter de manière flexible son comportement, son attention, ses émotions et ses stratégies cognitives en réponse aux signaux internes, aux stimuli environnementaux et aux retours d'autrui, dans le but d'atteindre des objectifs pertinents sur le plan personnel* » (Moilanen, 2007). L'autorégulation est une notion vaste, mais elle peut se caractériser par trois dimensions principales : (a) la régulation émotionnelle, (b) la régulation cognitive, et (c) les processus liés à soi-même tels que l'affirmation de soi et l'auto-efficacité (Naragon-Gainey, McMahon, & Chacko, 2017). En précisant les liens qui existent entre interoception et autorégulation, le projet INception doit permettre d'identifier des typologies de publics, caractérisables par la dynamique de leurs états biopsychosociaux (physiologiques, métabologiques, subjectifs, phénoménologiques). L'identification de ces sous population permettra par la suite d'affiner leur prise en charge pour améliorer leur santé.

- **Mots-clés** : interoception ; stress ; récupération ; autorégulation ; santé ; activité physique
- **Date et durée de labellisation** : 2025-2027
- **Équipe porteuse** : VACHER Philippe (CREAD) ; SAVINA Yann (ORPHY) ; CHEHERE Baptiste (ORPHY)
- **Partenaires** :
Maison Sport Santé UBOuge (demande d'habilitation ARS en cours, ouverture prévue en septembre), la Karavane UBOuge (Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives - SUAPS), et le Plateau Technique (PlatEx- UFR SSE) de Brest.
- **Partenaires académiques** :
UBO CREAD : Gilles Kermarrec (PU - spécialiste de l'autorégulation) ; Marjorie Bernier (MCF-HDR - spécialiste des approches mindfulness et des mécanismes attentionnels)
UBO Orphy : Yann Savina (PhD - spécialiste des approches vasculaires et analyses d'ondelettes)
Maison Sport Santé UBOuge & La Karavan UBOuge : Nadège Autret (Directrice SUAPS UBO). Service d'accompagnement à la reprise d'activité garantissant un accès au public étudiant sédentaire en reprise d'activité. La MSS UBO a également pour mission l'accompagnement des sportifs HN et ESU, garantissant un accès à ce public.
PlatEx UFR SSE : Gilles Kermarrec (PU ; assesseur recherche UFR SSE) - Financé BQR UBO, service de diagnostic scientifiques et un accompagnement sur mesure auprès des acteurs du domaine sportif (garantie un accès matériel et un accès aux sportifs HN).