



Christian RAMOS

LA PSYCHOLOGIE AU SERVICE DU SPORT

Christian Ramos est le préparateur mental du TFC. Au lendemain de la défaite face à Ajaccio, nous avons évoqué avec lui l'importance de l'accompagnement psychologique dans la performance des joueurs de haut niveau. Rencontre avec le dernier arrivé du staff toulousain qui, fort d'une expérience omnisport, s'intègre parfaitement dans le projet de construction du club.

Christian, quel est votre cursus et comment êtes-vous arrivé au TFC ?

Je suis psychologue de formation et possède un brevet d'Etat, aussi ai-je commencé en jumelant l'aspect théorique et pratique en tant qu'éducateur auprès des jeunes. Etant rugbyman, c'est naturellement que j'ai d'abord exercé dans ce domaine : je suis d'ailleurs en charge de la préparation du Castres Olympique et ai également suivi certains joueurs du Stade Toulousain lors de séances isolées. Mon expérience s'étend à d'autres sports puisque j'ai eu l'opportunité de travailler avec l'équipe de France féminine d'épée et de voltige. Mon arrivée au TFC a, en fait, été un peu le fruit du hasard ! Lors d'un colloque l'année dernière à Clairfontaine, j'ai rencontré Alain Casanova qui a semblé très réceptif à mon intervention sur l'accompagnement psychologique des sportifs de haut niveau. Il se trouve que le projet de formation du club s'intégrait parfaitement à ce que je considère comme l'éthique de la préparation mentale. La prise de contact avec le groupe a eu lieu en avril 2004 pour mettre en place un travail à moyen terme.

Ayant évolué dans diverses disciplines, quelles spécificités attribuez-vous au monde du football ? Notamment par rapport au rugby ?

Je tiens, tout d'abord, à préciser mon agrément surprise devant la rigueur et le sérieux des footballeurs, sans doute lié à la professionnalisation plus ancienne de ce sport. Toutefois, en terme de démarche, l'exigence est la même, à savoir un savant mélange entre combativité et lucidité, entre motivation et concentration.

Quelle est la répartition entre travail collectif et individuel ?

Le travail collectif repose sur des séances d'imaginaire mentale au cours desquelles les joueurs livrent, tour à tour, leur ressenti et leurs émotions sur un thème défini au préalable. Mais la plus grande par-

tie repose quand même sur un suivi psychologique individualisé où j'interroge le joueur sur son état et l'aide à exprimer ces « craintes » éventuelles. Ceci dit, ce suivi ne s'adresse pas seulement aux joueurs en difficulté mais aussi à ceux en phase de progression pour accompagner leur épanouissement.

Ces séances individuelles touchent un aspect très privé des joueurs, comment parvenez-vous à vous immiscer dans leur intimité ?

Il suffit d'établir, dès le début, une relation de confiance avec le joueur sachant que je lui précise d'entrée que certains thèmes évoqués resteront confidentiels alors que d'autres sont destinés à être examinés et confrontés avec le point de vue de l'entraîneur.

Comment situez-vous votre rôle au sein du staff technique ?

J'échange beaucoup avec Erick Mombaerts et les autres membres du staff. Je me réunis, par exemple, régulièrement avec les différents entraîneurs du Centre de Formation et Erick pour évoquer la manière dont ils véhiculent leur discours au sein du groupe : il convient, selon moi, d'axer ce discours davantage sur la tâche que sur l'objectif. Ceci afin d'éviter de mettre une pression supplémentaire sur le joueur. Mon action n'est pas isolée, il s'agit d'un véritable travail d'équipe : les entraîneurs font eux aussi de la psychologie de façon intuitive. De plus, l'esprit de formation et de travail sur la durée, propre au TFC, contribue à l'efficacité de ce travail de groupe. L'entraîneur fait évoluer les comportements des joueurs à travers ses consignes, moi je les interroge sur les émotions que cela leur procure.

Le besoin est-il différent selon la maturité et l'expérience des joueurs ?

Il est clair que je ne tiens pas le même discours à Daniel Moreira qu'à Benjamin Psaume ! Toutefois, la démarche est la même, à savoir une relation d'écoute et de confiance où je me base sur le vécu et le ressenti de chacun pour l'aider à mieux appréhender et augmenter son potentiel. En revanche, j'accorde un suivi spécifique aux gardiens de but, au même titre qu'aux buteurs en rugby : les postes « isolés » nécessitent, en effet, une attention particulière.

Le stress est-il selon vous un frein ou un moteur à la performance ?

L'anxiété est un frein lorsque le joueur est confronté à un défi qui lui semble impossible à relever. Toutefois, le stress, bien maîtrisé, s'avère positif et constitue une émulation. On joue donc sur cet équilibre.

