

Ajaccio : « Evaluer et travailler son mental », une conférence de Christian Ramos et Philippe Agostini

Rédigé par Lydie Colonna le Dimanche 21 Juin 2015 à 19:15 | Modifié le Dimanche 21 Juin 2015

Christian Ramos, psychologue, spécialisé en préparation mentale et Philippe Agostini, entraîneur national de la Fédération Française de Rugby ont, à l'invitation de Célia Hugon, gérante du Urban Fitness à Ajaccio, présenté, au CSJC d'Ajaccio, une conférence sur le thème de la préparation mentale. Une présentation face à un public composé pour beaucoup de sportifs, mais pas seulement, la démarche de la préparation mentale pouvant s'appliquer à bien d'autres domaines de la vie.



Christian Ramos fait des études de psychologie tout en exerçant la fonction d'éducateur sportif. Lui-même joueur de rugby en 1^{ère} division, c'est donc naturellement qu'il fait le lien et comprend la nécessité d'un équilibre entre la réflexion et la pratique.

Titulaire d'un DESS de psychologie et d'un brevet d'Etat, Christian Ramos a fréquenté plusieurs joueurs et clubs de l'élite ces vingt dernières années, de Colomiers à Agen en passant par Castres ou La Rochelle.

Passionné par le sport, spécialisé dans le mental et attiré par la formation il se consacre désormais au travail du mental auprès de sportifs de haut niveau comme actuellement auprès des joueurs du XV de France de rugby.

Nous sommes tous, dès le départ, des préparateurs mentaux

Dans une préparation mentale, l'objectif à atteindre c'est de trouver l'équilibre entre le niveau d'engagement et la lucidité ou l'attention. Cet équilibre dépend de plusieurs données. Ce qu'il est important de comprendre c'est que c'est la motivation qui détermine la concentration, celle qui permettra la progression et l'efficacité.

La compétitivité : « *Commencer une compétition et ne pas vouloir la gagner, c'est être un compétiteur malhonnête* ». Michel Novak, judoka.

La compétitivité est, pour le coach, facile à identifier, elle se voit à l'œil nu.

Pour la développer, il faut mettre en place des situations, il faut travailler la volonté d'être meilleur que les autres. Dans le même temps il faut développer sa capacité à réagir dans la difficulté.

La compétitivité va influencer les comportements face aux autres, mais elle est également indispensable face à soi même. Pour Christian Ramos, « *elle correspond au plaisir de se surpasser même lorsqu'on est en difficulté dans le rapport à l'autre* »

L'accomplissement personnel : « *Il reste assez de force à chacun pour accomplir ce dont il est convaincu* » Goethe, écrivain et savant.

L'accomplissement personnel est le cœur de la motivation. Il est important de se recentrer sur soi. Son évaluation nécessite des échanges.

Une réflexion est mise en place afin d'évaluer et de développer son accomplissement personnel. Le sujet doit être capable de s'inscrire dans un projet personnel c'est-à-dire combler l'écart entre les objectifs de résultat et de moyens. Il doit acquérir une endurance psychologique qui consiste à avancer dans la difficulté sans se comparer aux autres. Il doit parvenir à accepter la critique et savoir se remettre en question.

La gestion des émotions : « *Si vous voulez être libre de vos émotions, il faut avoir la connaissance réelle et immédiate de vos émotions* » Arnaud

Desjardins, auteur.

La capacité à gérer ses émotions s'observe assez facilement. C'est un travail personnel qui nécessite un entraînement permanent. Un travail qui se fait selon deux axes : se mettre en difficulté et se donner des outils de maîtrise de soi.

Trois objectifs sont à atteindre. Le sujet doit apprendre à anticiper les émotions telle la frustration, à contrer les parasites. Il est nécessaire de développer l'enthousiasme et le plaisir à la pratique de son activité. Et enfin il faut être capable de maintenir sa concentration.

Le savoir être intelligent : « *On mesure l'intelligence d'un individu à la quantité d'incertitudes qu'il est capable de supporter* » Emmanuel Kant, philosophe

Pour déterminer le savoir être intelligent c'est-à-dire sa capacité à transformer ses craintes en défi et à anticiper, des échanges sont nécessaires.

Il s'agit de combler le décalage entre ce que l'on ressent et ce qu'il est nécessaire pour être bien. Le sujet doit apprendre à gérer les moments difficiles en construisant au préalable une méthode efficace pour anticiper. Il doit être capable de s'auto analyser et de se servir de ses erreurs pour avancer. A terme, l'individu doit être capable de s'inscrire dans un projet collectif.



Les différents points de cette conférence ont été illustrés au fur et à mesure par les témoignages de Philippe Agostini, entraîneur national de la FFR.

Des théories qui lui rappellent des situations concrètes, du vécu qui aide le

public à comprendre le discours du préparateur mental du XV.

Les différentes théories et multiples conseils que vous pouvez retrouver dans le nouvel ouvrage de Christian Ramos **Apprendre à gagner ? La préparation mentale expliquée au jeune compétiteur**. Editions Mental Plus.