

Défaite du XV de France: "Le deuil ne se fera pas en un jour"



RUGBY - Après leur défaite face aux All Blacks et leur élimination en quart de finale de la Coupe du monde, les Bleus accusent le coup. Comment gérer et surmonter l'échec? Interview avec Christian Ramos, préparateur mental du XV de France.

La douche froide. Samedi soir, à Cardiff, l'aventure des Bleus en Coupe du monde de rugby s'est achevée en quarts de finale sur une défaite cinglante 13 à 62 face aux All Blacks. A l'exception de

quelques cadres qui tireront leur révérence internationale, le prochain sélectionneur Guy Novès pourra s'appuyer sur une large ossature du XV de France humilié samedi soir.

Le défi est de taille dans un contexte morose pour le rugby français: rebâtir une équipe de France sur des cendres. D'autant que le premier rendez-vous des Bleus va arriver vite avec le Tournoi des Six Nations, en février, compétition que la France n'a plus remporté depuis 2010. Comment apprendre de cet échec et sortir de cette spirale sportive négative ? Avant et pendant la compétition, Christian Ramos, psychologue de formation et ancien demi de mêlée, a joué le rôle de préparateur mental des Bleus. Il répond aux questions de L'Express sur l'après-défaite.

Quel est votre rôle après la défaite? Avez-vous parlé aux Bleus, individuellement ou collectivement?

Collectivement, c'est le rôle du coach. Il a partagé son analyse avec les joueurs et le staff. Pour ma part, comme toujours, je dois être présent pour écouter, évaluer à quel stade se situe le sportif et relancer son questionnement afin qu'il trouve lui-même des réponses et le plus rapidement possible. Mais, le deuil ne se fera pas en un jour. Le retour à Paris, le lendemain de l'élimination est très brutal et l'accompagnement devra se poursuivre dans les clubs. Même si je serai toujours à la disposition des joueurs à distance, les entraîneurs respectifs vont avoir un rôle capital car le discours des coéquipiers, du staff technique et médical va contribuer à la gestion de l'échec.

Dans quel état d'esprit se trouvent les joueurs ?

Il existe plusieurs types de défaites. Lorsqu'elle est lourde et qu'elle met un terme à la compétition après plusieurs mois de préparation, elle est d'autant plus douloureuse. Même si chaque individu la vit différemment, le sportif passe toujours par différentes phases. Dans ce cas précis, on peut parler d'une

réaction de peine similaire à celle que ressent le sportif qui se blesse gravement. La première étape est souvent celle du refus et de l'incompréhension. Elle est suivie de la colère contre soi-même, contre les autres, contre le système... Le sportif a, ensuite, envie de s'évader pour ne plus ressasser. Même si ce moment est important pour chasser les mauvaises images, oublier n'est pas la solution définitive.

Comment surmonter ce moment difficile ?

Il est primordial de faire l'effort d'analyser de façon objective sa prestation et son évolution personnelle dans un contexte qui est toujours particulier. C'est pouvoir se détacher de ses émotions négatives pour se donner le droit de réussir à nouveau en décidant de vivre cette défaite comme une expérience douloureuse mais constructive. Cette étape permet d'éviter la dépression. Mais le sportif aura véritablement digéré son immense déception lorsqu'il se sera réorganisé mentalement vers de nouveaux défis sportifs ou extra-sportifs, lorsqu'il aura remis en place de nouveaux objectifs de résultats et retrouvé l'enthousiasme pour se donner les moyens de réussir à nouveau.

Comment vivez-vous, vous-même, en tant que préparateur mental, cet échec?

Un préparateur mental n'est pas un supporteur. Bien sûr, comme tout un chacun, il préfère partager des émotions positives après une victoire mais son rôle consiste avant tout à anticiper le négatif pour ne pas tomber dans une réaction affective. Il doit garder de la hauteur afin être le plus attentif et le plus disponible possible après une défaite.