

*« L'essentiel est invisible pour les yeux ».*

LE MONDE SPORT ET FORME | Par Adrien Pécourt



Oubliez les traits affûtés d'untel ou la sangle abdominale d'un autre. Pendant la préparation du XV de France à la prochaine Coupe du monde, « *l'essentiel est invisible pour les yeux* ». Psychologue de formation, Christian Ramos cite le renard du *Petit Prince* pour illustrer son travail « *basé sur l'échange, sur l'écoute* ». Le « psy » du rugby accompagne les Bleus tout l'été pour leur faire oublier un bilan déprimant : 15 victoires en 38 apparitions ces quatre dernières saisons.

Le 22 août, le préparateur mental de l'équipe nationale sera dans le vestiaire du Stade de France. A Saint-Denis, les Français affrontent l'Angleterre pour leur deuxième test-match en vue du Mondial, que ces mêmes Anglais organiseront dès le 18 septembre. « *Un préparateur mental doit prendre le moins de place possible. C'est un peu comme pour un arbitre : quand à la fin on n'a pas remarqué sa présence, c'est justement la preuve qu'il a fait un bon match.* »

Plutôt que les grandes chambrées, l'Ariégeois de 49 ans préfère les entretiens en tête à tête. Depuis le 6 juillet, il a été de tous les stages : Tignes (Savoie), Falgos (Pyrénées-Orientales) et bien sûr Marcoussis (Essonne), au Centre national de rugby : « *Je me tiens à disposition, mais jamais je ne taperai sur l'épaule d'un joueur pour lui dire de s'enfermer dans un bureau avec moi. Il faut que la démarche vienne de lui.* » Pour les volontaires, il s'agit alors de « *solder un événement* » : « *Dans la confidentialité, je vais aider le joueur à réfléchir aux origines d'un comportement précis, à se souvenir de ses émotions et ses pensées à ce moment-là, pour qu'il comprenne mieux ce qu'il a vécu et qu'il s'en serve pour plus tard.* »

## Présence discrète

A l'occasion, l'ancien demi de mêlée de Graulhet (Tarn) s'aventure sur le terrain. Le vainqueur du groupe B du championnat de France 1991 suit les buteurs tricolores. Une affaire de « *visualisation* » où Frédéric Michalak, Rory Kockott et Morgan Parra doivent faire fonctionner leur imagination pour dédramatiser les deux poteaux au travers desquels botter ce maudit bout de cuir ovale. De fait, le ballon aura plus martyrisé les Bleus qu'autre chose depuis quatre ans... D'où la nécessité, enfin, d'apaiser des rapports parfois tendus entre staff et joueurs. Le 1<sup>er</sup> mars, ceux-ci avaient été traités de « *starlettes* » par leur sélectionneur, Philippe Saint-André, plus

furax que jamais au lendemain du trauma subi à domicile (20-13) face aux Gallois. La semaine suivante, à la demande de l'encadrement, Ramos entrait au XV de France pour une première mission, jusqu'à la fin du Tournoi des six nations. « *Quand j'ai des dialogues informels avec l'un des joueurs, ça peut durer trois à quatre minutes comme ça peut en durer quarante-cinq.* » L'ex-préparateur de Castres ou du Toulouse football club en connaît certains de longue date : sous contrat avec la Fédération française de rugby, il écoute depuis 2006 les jeunes du Pôle France ou, comme à l'été 2014 lors de leur Mondial, les féminines.

Combien de Bleus ont déjà toqué à sa porte ? « *Je ne vois pas l'intérêt de vous le dire.* » Tabou, le recours à la préparation mentale reste associé à l'idée d'une « *faiblesse* ». Chez les anciens du Mondial 2011, la défiance s'explique aussi par leur expérience avec un conseiller jugé trop bavard avec la presse, François Peltier, codirecteur du cabinet Actas consultants. A priori, aucun risque avec Christian Ramos, dont la présence discrète a été prévue sait-on jamais ? jusqu'à la finale du Mondial : « *Je ne vous donnerai pas mon avis sur l'équipe ou le staff ; je ne suis pas là pour juger, ce n'est pas dans l'éthique d'un psychologue.* »