

Barrage d'accession au Top 14 : comment gagner le derby psychologiquement ? Christian Ramos, préparateur mental, répond



Le psychologue et préparateur mental Christian Ramos évoque les ressorts intérieurs de ce Bayonne-Biarritz, à la fois duel fratricide ultra-viscéral et décisif pour l'avenir des deux clubs

C'est le derby des derbys. Le derbyssime. Celui qui remue le plus de contingences viscérales, de déraison villageoise, tisonnées s'il en était besoin par l'enjeu sportif. Le Biarritz Olympique reçoit l'Aviron Bayonnais samedi 12 juin (17h30) en match d'accession à l'élite. C'est une finale. Christian Ramos est psychologue, spécialiste de la préparation mentale des sportifs de haut niveau. Il décortique les ressorts intérieurs d'une telle partie.

” Un trop fort désir de gagner, mal canalisé, nuit souvent à l’efficacité ”

La rivalité entre voisins additionnée à la sanction du résultat produit de la pression au carré. « Ressentir la pression, c’est le fait de porter son attention sur soi à travers le résultat souhaité », définit l’homme de l’art. Dès lors, une des clés du match réside dans la capacité des acteurs à se décentrer. « Il faut absolument porter toute son attention sur ce que propose l’adversaire du jour, la situation donnée. » L’ « excès de compétitivité » existe et menace ici. « Un trop fort désir de gagner, mal canalisé, nuit souvent à l’efficacité. »

À la recherche de l’équilibre

L’exact inverse consisterait à banaliser le derby. « Ce serait une erreur aussi de considérer qu’il s’agit d’un match comme les autres. Ce n’est pas vrai ! C’est un match exceptionnel, fratricide mais qu’il faut savoir rendre commun. « À la recherche d’un équilibre entre « détermination et relâchement ». Il s’agit de « rester engagé et lucide dans la difficulté, clairvoyant et décisif dans les moments d’éclaircies ». Parvenir à « la justesse ».

” L’essentiel reste la gestion des facteurs internes propres à chaque individu ”

Vaste programme, quand les deux dimensions particulières du match « vont s’additionner et élever le niveau d’engagement au risque de dégrader la lucidité et la précision ». La pente naturelle des hommes en jeu exacerbera leur « esprit de sacrifice ». « C’est nécessaire, mais pas suffisant », sait Christian Ramos.

Les supporters enfilent les insomnies depuis une semaine. Les villes pavoisent. Les médias devisent. L’attention est grande et la tension monte. Faut-il s’isoler du remuement général ? Le « psy » ne veut pas « généraliser la réponse ». « Entrer dans une bulle ou non, les deux proposent des avantages et des inconvénients. Le choix peut être capital mais la réponse dépend du besoin du groupe. » C’est autant une question collective qu’individuelle, « l’essentiel reste la gestion des facteurs internes propres à chaque individu, quel que soit son environnement ».

La dynamique de l’aspirant

” La stratégie mentale consiste à considérer le résultat comme une conséquence, pour mieux se centrer sur les moyens ”

La formule d'« *access match* » connaîtra seulement sa troisième édition à Aguilera. Les équipes de Pro D2 ont remporté les deux premiers. Fait intéressant : Grenoble a enlevé celui de 2018 dans la peau de l'aspirant à l'élite et perdu l'année suivante dans celle de la bête menacée (lire par ailleurs).

Celui qui a déjà réussi sa saison est-il porté par une « *dynamique positive* » ? « *La confiance se bâtit sur des réussites, c'est vrai. Mais le sportif de haut niveau a la capacité, notamment sur une seule date, d'imposer ses compétences du jour pour réussir sans faire état du passé.* »

Il fait appel à sa force de conviction. Ceci dit, la notion de « *dynamique* » peut accentuer ou atténuer le niveau de pression ressenti. « *La stratégie mentale consiste alors à considérer le résultat comme une conséquence, pour mieux se centrer sur les moyens. Ceux physiques et technico-tactiques, bien sûr. Et ceux mentaux. Là, le sportif doit cumuler deux choses : la conviction dans sa capacité à imposer ses forces et l'anticipation des contraintes proposées par l'adversaire. Le but étant de programmer sereinement des réponses.* »

Alchimie des sentiments

Mais pour Christian Ramos, les équipes doivent tendre vers la « *constance dans la durée, quel que soit l'enjeu* ». Si elles doivent appréhender la spécificité de l'affiche, les mêmes règles d'or doivent les guider. « *La première étape consiste à préparer son état d'esprit, préalable à la confiance et à l'efficacité* ». Soit « *créer l'émotion positive qui nous convient et qui permet de bien entrer dans le match* ». Un savant amalgame d' « *engagement, enthousiasme et relâchement* ». La confiance se travaille dans les certitudes : « *compétences, identité* ».

Sur le plan individuel, chaque joueur doit « *programmer des intentions physiques, techniques, tactiques et mentales liées à son rôle dans le plan de jeu défini par les coaches* ». Mais « *le plus difficile* » reste de parvenir à « *transformer ses craintes en défis* », tourner chaque point d'inquiétude en une « *occasion de mieux se préparer* ». Autrement dit, réussir l'alchimie des sentiments.

Le public aura son mot à dire

Après plus d'un an de huis clos, 5 000 spectateurs s'assièront sur les gradins d'Aguilera, samedi 12 juin, pour le derby et barrage d'accession entre le Biarritz Olympique et l'Aviron Bayonnais. Le BO dispose de 4 162 places, contre 734 pour l'Aviron. « Le public peut autant avantager les équipes que les desservir », soupèse le préparateur mental Christian Ramos. Les locaux peuvent y puiser de la force, « *se sentir soutenus dans les moments décisifs ou à l'inverse ressentir une forme de pression s'ils s'attardent trop sur le désir de bien faire pour ne pas décevoir* ». Pour le psychologue, « *il est alors important de prendre en compte ce facteur car il fait certes partie du contexte, de l'environnement du jour sans qu'il soit, pour autant, un élément pertinent d'attention* ». Une chose est certaine, le public aura son mot à dire et à chanter.

Par Pierre Penin - p.penin@sudouest.fr