

# Tournoi des Six Nations : le mental des Bleus en question avant Angleterre-France

|Propos recueillis par Olivier François, le 07 février 2019, 7h03

Rugby, tournoi des Six Nations 2019. France - Pays de Galles/ LP/Arnaud Journois



**Christian Ramos, qui avait été le préparateur mental du XV de France en 2015, évoque les soucis psychologiques des Bleus avant leur 2e match du Tournoi en Angleterre, dimanche.**

La fragilité des Bleus, [battus par les Gallois \(24-19\) lors de l'ouverture du Tournoi des Six Nations](#), vendredi, a une nouvelle fois sauté aux yeux. Avant leur déplacement périlleux en Angleterre, dimanche, Christian Ramos, psychologue spécialisé en préparation mentale, qui avait été appelé à leur chevet par leur staff en 2015 - lors du Tournoi et jusqu'à la Coupe du monde - pointe leurs faiblesses actuelles et évoque des moyens pour en sortir.

### **Avez-vous perçu des défaillances d'ordre mental dans la prestation des Bleus contre les Gallois ?**

**CHRISTIAN RAMOS.** On peut supposer qu'une fragilité mentale soit à l'origine des mauvais choix tactiques et de la dégradation des gestes techniques. Chaque comportement est la conséquence de pensées et d'émotions. Lorsque tout fonctionne comme prévu, les réponses sont automatiques. Par contre, lorsque l'imprévu survient, le questionnement apparaît et la spontanéité laisse la place à l'hésitation. Le sportif qui n'a pas confiance perçoit ses craintes comme une menace.

### **Sur quels ressorts psychologiques, à très court terme, les Bleus peuvent-ils jouer pour envisager de battre l'Angleterre ?**

Dans le cas d'une série de défaites la première étape consiste à évaluer la « blessure » liée à l'échec. Il est important de s'attarder sur les circonstances mais surtout le vécu de chacun et les différentes traces laissées par ces matches. L'entretien est alors un réel investissement. Il permet de constater et d'individualiser le degré d'affectation qui peut s'étendre, de l'indifférence pour certains, au traumatisme pour d'autres. La deuxième étape consiste à évacuer la blessure.

### **Comment se relancer ensuite ?**

C'est la troisième étape qui consiste à retrouver un climat positif. On ne peut pas ressentir la joie en permanence. Par contre, la bonne humeur est plus durable et plus facile à provoquer. Sa présence sur et hors du terrain influence positivement la motivation, la façon de penser et de communiquer. Lorsque l'entraîneur, les leaders, instaurent un climat de bonne humeur, ils activent d'abord la motivation, car elle a une influence positive sur le désir de réussir.

### **La situation aujourd'hui est-elle comparable à celle que vous avez connue en 2015 ?**

Chaque situation est unique, chaque préparation est vraiment spécifique. Elle dépend aussi du contexte du match, de la saison mais surtout de l'unicité du groupe, de la singularité de l'individu, de son profil et de son histoire. Seule la finalité reste la même, le rugbyman doit s'adapter à toutes les contraintes.

### **Pourquoi les rugbymen sont-ils réticents au recours à des préparateurs mentaux ?**

Certainement parce que le rugby est un sport de combat et que le rugbyman est historiquement associé à un guerrier qui ne doit laisser paraître aucune faiblesse. D'ailleurs, certains entraîneurs refusent encore d'accepter que le mental s'entraîne et se construit.

**Jacques Brunel dit qu'il s'agit d'une question individuelle et d'une démarche basée sur le volontariat...**

La présence d'un préparateur mental dans une structure nécessite une réelle clarté entre les informations confidentielles et les informations partagées. Tout peut être envisagé en fonction du besoin. Un travail individuel, en petits groupes voire en collectif total. Un travail direct ou indirect via les coaches ou les leaders.

**Des séances collectives sont-elles efficaces ?**

Ce type de réunion à contenu mental est de plus en plus pris en main par les managers comme « le conseil des sages » du Castres Olympique animé directement par Christophe Urios. La préparation du match, pour sa part, appartiendra toujours aux coaches et aux leaders, en aucun cas, au préparateur mental. Donner son avis sur l'identité de jeu, les choix tactiques serait une faute professionnelle.

[RugbyXv de FranceTournoi des six nationsChristian RamosPréparateur mental](#)