



Christian Ramos a assuré une 26<sup>e</sup> session de formation dans les Landes grâce à la complicité de Jean Guibert (à droite), notamment devant Yannick Jauzion.  
AMAURY DOLLEZ

SAINT-PAUL-LÈS-DAX

# « Apprendre à gérer ses émotions fait progresser »

Le préparateur mental Christian Ramos a dispensé, durant trois jours, une formation à 14 stagiaires, parmi lesquels l'ancien international de rugby du Stade Toulousain, Yannick Jauzion

Benjamin Ferret  
b.ferret@sudouest.fr

**L**e temps des piliers de rugby se fracassant la tronche entre coéquipiers, dans l'intimité de l'avant-match d'un vestiaire, semble désormais appartenir à une histoire des sports illustrée d'images sépia. À l'avènement de la préparation physique, entre entraînements et hygiène de vie, a succédé l'importance du mental dans toute performance.

« On aurait tort de croire qu'il n'y a que le terrain et la technique à travailler pour s'améliorer. Apprendre à gérer ses émotions fait progresser », reconnaît Yannick Jauzion. Ancien trois-quart centre international de Colomiers et du Stade Toulousain, aujourd'hui âgé de 46 ans, il fait partie des 14 personnes à être venues assister à la formation dispensée par le préparateur mental Christian Ramos à Saint-Paul-lès-Dax.

Organisée entre ce lundi 25 et ce mercredi 27 novembre 2024, sur trois jours, cette session « Mental plus » est « la 26<sup>e</sup> du genre » proposée dans le département, grâce à la complicité de Jean Guibert, l'un des premiers entraîneurs de rugby landais à avoir fait travailler les têtes et les jambes de ses joueurs.

## Éduquer à la préparation

S'il avait déjà eu l'occasion de croi-



Yannick Jauzion, venu prendre des conseils pour encadrer les cadets de Graulhet.  
AMAURY DOLLEZ

ser des préparateurs mentaux durant ces dix années à porter le maillot du XV de France, sans forcément y avoir recours, Yannick Jauzion s'est penché sur ce sujet « depuis l'arrêt de [sa] carrière » avec un tout autre objectif. Celui de « mettre en application » les connaissances acquises et expériences partagées durant cette formation auprès des cadets de Graulhet, sa ville natale, qu'il encadre : « Cela m'intéresse que ces adolescents parviennent à parler de leurs sensations, des émotions qu'ils ressentent, au travers

d'entraînements qui ne fatiguent pas que le corps. »

Cette illustration d'un changement de regard du monde du sport sur la préparation mentale, avec trois décennies de pratique, Christian Ramos l'a constatée. « Quand j'ai commencé à travailler sur ce sujet, rares étaient les sportifs à oser parler de leurs doutes, de leurs craintes. Faire appel à quelqu'un, c'était souvent assimilé à un échec. Mais, grâce aux témoignages de grands champions, on a basculé dans l'inverse. » Désormais, il serait ainsi bien plus

question d'une « éducation mentale » à dispenser au plus grand nombre, comme l'illustre la bande dessinée « Mistral gagnant » qu'il a coécrite avec Mathias Borie. « Il y a des outils, des clefs, qui permettent à chaque sportif, éducateur, parent, d'être initié à la préparation mentale. »

## Principe de base

S'il se refuse à parler de « méthode », Christian Ramos préfère évoquer « quelque chose que l'on véhicule, en l'adaptant à sa personnalité et à son parcours ». Admettre le principe de base peut ainsi s'avérer utile dans bien d'autres domaines que celui du sport, qu'il soit familial ou professionnel. « Se préparer mentalement, c'est s'attacher à contrôler tout ce qui est maîtrisable, sans se soucier de ce qui n'est pas contrôlable. »

**« Se préparer mentalement, c'est s'attacher à contrôler tout ce qui est maîtrisable, sans se soucier de ce qui n'est pas contrôlable »**

« Apprendre à se connaître » fait office de deuxième étape. Elle permettrait, selon Christian Ramos, d'« identifier ses émotions et accepter ses erreurs » pour mieux organiser ses pensées. « Le reste est une affaire d'équilibres. Entre désir de réussir et plaisir d'apprendre, entre dynamisme et relâchement, entre programmation et adaptation, etc. L'important étant de ne jamais être dans un extrême. »