

Mirecourt

Des clés données aux sportifs pour mieux gérer le stress



Marie-Christine Voirin-Barlier a animé cette soirée d'information proposée par l'OMS.

Lors d'une réunion avec les associations sportives, l'OMS avait proposé de recueillir des thèmes à traiter selon leurs besoins, à travers des soirées d'information. Cette fois, il s'agissait de traiter de la préparation mentale et de la gestion du stress chez les sportifs.

C'est ainsi que Marie-Christine Voirin-Barlier (psychologue, psychothérapeute, hypnothérapeute, thérapie par les mouvements oculaires, formatrice) a échangé avec les participants, en adaptant des propos spécifiques à chacun.

Le stress fait partie intégrante de la compétition. Alors que certains vont l'utiliser pour améliorer leurs performances, d'autres vont être freinés, bloqués. Cette soirée a permis d'apprendre à le reconnaître pour mieux l'appivoiser.

Une présentation d'outils comme la cohérence cardiaque ou encore l'EFT (technique de libération des émotions) a été faite afin d'aider à gérer ces moments. Ensuite, chacun a pu réfléchir à la capacité de transformer ce stress en force pour mieux vivre le quotidien.