

Une bonne gestion du stress...un atout !



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. Aussi, comme à l'accoutumée, l'OMS a fait appel à une personne experte pour animer le thème retenu.

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, hypno thérapeute, thérapie par les mouvements oculaires, formatrice) a échangé avec les personnes présentes d'une manière très interactive, en adaptant des propos spécifiques à chacun.

Le stress fait partie intégrante de la