

SÉANCE DE SOPHROLOGIE POUR SPORTIF BLESSÉ

Jean-Jacques MENUET | durée 20 minutes

Le but de la séance

Des études sérieuses ont démontré que le mental peut optimiser la gestion d'une inaptitude chez le sportif blessé ; bien sûr au niveau du mental (garder la motivation, se projeter sur un avenir positif où les entraînements puis les compétitions seront reprises.

Plus surprenant il est possible d'activer de façon plus performante la guérison des processus anatomiques, physiologiques, biologiques qui accompagnent la blessure. Cet outil revêt donc un grand intérêt chez le sportif blessé. Cet exercice « tous sports » représente un très bon outil.

Il est bien évident que cette approche du mental ne peut se concevoir que si le sportif bénéficie d'un suivi médical adapté pendant la durée de son inaptitude.

Une séance ce n'est pas de la magie, ce n'est qu'un outil en complément des autres soins dispensés par le médecin, le kiné, l'ostéo, le nutritionniste pour ne pas prendre de gras pendant la période d'inaptitude.

Je considère que le médecin traitant ou le médecin du sport, également l'entraîneur, doivent être informés de cette démarche du sportif ; de même qu'ainsi que je le précise pour toutes les séances de ce site, le sportif ne doit présenter aucun trouble psychologique ni somatique qui constitueraient des contrindications à l'écoute d'une séance ; cette alerte est importante.

©<http://www.seance-sophrologie.com/seance/43/sophrologie-sportif-blessure>