

## Sport et sophrologie les bienfaits



### Mieux gérer le stress

La sophrologie en combinant à la fois une respiration profonde, de simples gestes et l'écoute des ressentis vise à calmer les tensions physiques, mentales, sociales ou émotionnelles que les athlètes peuvent ressentir. Lors d'une compétition, le stress s'il est de courte durée peut être stimulant, en revanche s'il est excessif il peut empêcher l'athlète de se concentrer dans l'épreuve à accomplir, augmenter ses tensions musculaires et lui faire perdre ses moyens aux moments où il doit se donner à fond.

La sophrologie propose des exercices de respiration optimale (mise à contribution des poumons, de l'abdomen et du diaphragme) car elle est un allié dans la gestion du stress, mécanisme à la fois automatique et volontaire liée à nos ressentis, le stress par exemple accélère notre respiration et la rend superficielle, mais lorsqu'elle est profonde et ralentit tout le métabolisme en bénéficie et vient favoriser une meilleure oxygénation des cellules et aide le corps à se détoxifier. Une respiration profonde aide à réduire les sécrétions en excès d'adrénaline et de cortisol afin de renforcer la résistance au stress, à se détacher des pensées parasites, à bien vivre ses émotions pour minimiser les états d'anxiété et se libérer du stress et des symptômes qui parfois lui sont associés comme les troubles du sommeil et musculo-squelettiques.

Apprendre à gérer le stress avant une épreuve permet de l'envisager avec beaucoup plus de sérénité, concentration et de confiance et ainsi de pouvoir utiliser l'ensemble de ses ressources physiques et mentales pour atteindre ses objectifs.

### Relaxation et lâcher prise

La sophrologie grâce à la respiration contrôlée et à de simples exercices du corps et d'imagination positive vise à relâcher les tensions dans le corps et le mental et à réguler les émotions, cela afin d'induire une intense relaxation. Cette technique propose aussi de méditer, de développer calme et sérénité intérieure, de prendre du recul sur les pensées parasites, à se (re)connecter à soi pour d'abord lâcher prise dans le corps, puis dans le mental, la fatigue diminue et on lâche prise sur nos inquiétudes, le dynamisme et l'énergie peuvent se réactiver pour mieux vivre le moment présent et rester concentrer sur challenge sportif.

### Stimuler la cohésion d'équipe

Dans cet atelier, les exercices sont axés sur la détente corporelle et mentale afin de minimiser les états de stress. Les échanges volontaires en fin de séance sur les ressentis favorisent une bonne ambiance qui vient stimuler la cohésion d'équipe. Les personnes se surprennent à s'exprimer sans peur d'être jugés.

### Renforcer la confiance en soi

Les exercices de visualisation qu'utilisent la sophrologie : imaginer les couleurs, les odeurs, les sons liés par exemple à un paysage pour se laisser envahir par le calme et la sérénité...visent à appréhender la compétition avec sérénité et confiance, à bien se préparer mentalement et à réduire son niveau de stress en compétition ou entraînement intensif. Ces visualisations et les pensées sont orientées vers des croyances stimulantes et de réussites car elles ont un effet positif sur la confiance en soi et la motivation à atteindre son objectif.

### Se voir gagner

Les visualisations et imageries mentales positives sont privilégiées pour renforcer la présence de l'athlète à son entraînement et ainsi booster sa concentration, sa confiance, sa motivation, ses performances, sa force mentale et pour se voir réussir son épreuve et se projeter gagnant. Pendant ces exercices il est aussi invité à se connecter à ses sensations, à prendre conscience de la richesse des capacités de l'être humain (marcher,,), puis de ses propres capacités sportives. Prendre conscience de ses compétences améliore la confiance en soi et l'estime de soi, renforcent nos ressources d'adaptation à de nouvelles situations sportives ou personnelles. Reconnaître son potentiel permet de moins appréhender les challenges et d'optimiser ses capacités à rester concentrer sur une tâche ou épreuve à accomplir et tout donner pour une performance optimale.

### Accepter, réguler ses émotions

Pour apaiser nos émotions il convient d'abord de les identifier et de les accueillir avec bienveillance ; « qu'est-ce que je ressens ? ». Les émotions ont une fonction adaptative et expriment notre état intérieur ; elles se manifestent à la fois dans le corps et le mental pour exprimer un ressenti ; par exemple la peur et la colère créent un stress maximal, tous les sens sont mis en alerte. La sophrologie invite à mieux se connaître en écoutant nos ressentis et à favoriser la bienveillance envers soi-même afin de minimiser les états d'anxiété et à se décharger émotionnellement. Comprendre et réguler nos émotions participe entre autres bienfaits à soulager nos tensions corporelles et mentales, à mieux gérer le stress, à prendre du recul sur les contrariétés et nos inquiétudes et à favoriser l'endormissement et la qualité du sommeil.