



56

Présentation de l'approche en Boxe Thérapie par Didier Buch

Introduction

Didier Buch, Professeur diplômé d'État en Savate Boxe Française et dans les Disciplines Associées (DA) en Sports de Contact et Self-Défense, avec une certification en Préparation Mentale et Performance Sportive depuis 2001. Depuis plusieurs années, j'accompagne des publics variés dans la gestion de leur bien-être physique et mental à travers des pratiques adaptées de la boxe.

En tant que Conseiller Technique du Morbihan pour la Fédération Française de Savate Boxe Française & DA, et coach du club Impact Ploeren, j'ai mis en place une approche unique, combinant l'aspect physique de la boxe avec une démarche thérapeutique visant à améliorer la gestion des émotions, renforcer la confiance en soi et travailler sur l'équilibre mental.

Qu'est-ce que la Boxe Thérapie ?

La Boxe Thérapie est une méthode innovante qui utilise la boxe comme outil thérapeutique. Contrairement à ce que l'on peut penser, la boxe dans cette approche n'est pas simplement un moyen de déroulement, mais devient un véritable outil de méditation active, de gestion émotionnelle et de développement personnel.

Elle permet aux individus de verbaliser leurs mal-être, de libérer leurs tensions émotionnelles tout en travaillant sur des aspects physiques comme la motricité, la coordination et la gestion de l'espace. À travers des exercices adaptés (coups pieds, uppercuts, esquives), les participants sont invités à extérioriser leurs pensées et émotions refoulées, leur offrant ainsi une nouvelle manière de prendre du recul par rapport à leur mal-être.

Les objectifs de la Boxe Thérapie :

Gestion des émotions : La boxe devient un moyen puissant de travailler sur la gestion du stress, de l'anxiété, et des émotions négatives. Elle aide également à combattre des symptômes de dépression ou de burnout en stimulant la production d'endorphines, les fameuses hormones du bien-être.

Confiance en soi et estime de soi : La pratique régulière de la boxe, accompagnée d'une préparation mentale, permet de renforcer l'estime de soi et de développer une confiance plus stable. Cela est essentiel, tant pour les athlètes que pour ceux qui traversent des périodes difficiles dans leur vie personnelle ou professionnelle.

Apprentissage du respect et de la maîtrise de soi : La boxe, en tant que sport d'opposition, enseigne également le respect des règles et de l'adversaire, ainsi que la maîtrise de soi, éléments cruciaux dans un contexte éducatif et social. C'est un vecteur idéal pour canaliser des émotions fortes, particulièrement chez des jeunes en difficulté ou des individus ayant des comportements agressifs.

Publics cibles et applications

La Boxe Thérapie est particulièrement bénéfique pour plusieurs types de publics, dont :

Les personnes souffrant de stress, d'anxiété ou de troubles émotionnels.

Les victimes de violences conjugales, qui trouvent dans la boxe un moyen de reprendre contrôle sur leur corps et leur esprit.

Les jeunes en difficulté, notamment ceux ayant des troubles du comportement ou des antécédents de délinquance.

Les athlètes en préparation mentale, notamment ceux pratiquant des sports de contact, qui bénéficient d'une meilleure gestion du stress avant les compétitions.

Les personnes en burnout ou dépression, cherchant à retrouver un bien-être général.

Collaboration avec des professionnels de la santé

Afin de garantir l'efficacité de cette approche, j'ai collaboré avec des professionnels spécialisés comme Hélène Le Cam, psychologue et membre du Comité Départemental 56 FFSBF&DA, pour accompagner des actions ciblées (violences conjugales, jeunes en difficulté, etc.). Ensemble, nous élaborons des programmes spécifiques et adaptés aux besoins de chaque groupe, en alliant les bienfaits psychologiques et physiques de la boxe.

Conclusion

La Boxe Thérapie est bien plus qu'une simple activité physique. C'est un véritable outil thérapeutique permettant de réconcilier le corps et l'esprit, d'accompagner les personnes dans des démarches de guérison ou de développement personnel, et d'offrir des solutions concrètes face aux défis émotionnels du quotidien. En permettant à chacun d'exprimer ses émotions tout en travaillant sur sa condition physique, la boxe devient un catalyseur de transformation positive, tout en renforçant les valeurs humaines essentielles comme le respect de soi et des autres.

Didier Buch

Cadre Technique Morbihan FFSBF&DA

Professeur Sports de Contact