

Approche innovante combinant sport et bien-être  
psychologique infantile

# PRÉSENTATION DU PROGRAMME MENTAL+ : BOXE THÉRAPIE ET SANTÉ MENTALE DE L'ENFANT



# BOXE THÉRAPIE

## INSPIRÉE DU SPORT DE HAUT NIVEAU, POURQUOI ?

**La boxe thérapie s'appuie sur les exigences mentales et physiques du sport de haut niveau, enrichies par des principes clés de la psychologie et de la préparation mentale du sportif.**

Ces bases solides offrent des outils puissants pour travailler sur des aspects essentiels comme :  
la gestion émotionnelle, la résilience, et l'affirmation de soi.



**Gestion  
émotionnelle**



**Résilience**



**L'affirmation de soi**

**Les concepts spécifiques intégrés à cette approche rendent la boxe thérapie unique et particulièrement efficace.**

# PROGRAMME MENTAL+



- Introduction du programme Mental+
- Les principes de la boxe thérapie
- Santé mentale de l'enfant : enjeux et solutions
- Déroulement et spécificités du programme Mental+
- Partenaires sport santé et bien-être
- Invitation à la conférence de présentation
- Porteur du programme Mental+
- Contact

# INTRODUCTION DU PROGRAMME MENTAL+







# OBJECTIFS ET PHILOSOPHIE DU PROGRAMME

## Amélioration de la santé mentale

Le programme vise à améliorer la santé mentale des enfants grâce à une activité physique encadrée et un soutien psychologique adapté.

## Philosophie du programme

La boxe est utilisée comme outil d'expression, de gestion des émotions et de renforcement de la confiance en soi chez les enfants.

# LES PRINCIPES DE LA BOXE THÉRAPIE



La boxe thérapie est le fruit de plusieurs expériences professionnelles variées et enrichissantes. Ces expériences, combinées à des échanges constructifs avec une équipe pluridisciplinaire :

**Professionnels de santé - Travailleurs sociaux  
Enseignants - Educateurs sportifs - Famille**

Les professionnels et/ou la famille a révélé le potentiel unique de la boxe comme outil thérapeutique.

Ce projet est né d'une envie profonde de proposer une activité qui ne se limite pas à l'effort physique, mais qui agit de manière holistique.

# FONDEMENTS SCIENTIFIQUES DE LA BOXE THÉRAPIE

## Principes neuroscientifiques

La boxe thérapie utilise des mécanismes cérébraux pour canaliser l'énergie et améliorer la concentration mentale.

## Régulation émotionnelle

Cette thérapie aide à gérer les émotions par des exercices physiques contrôlés et rythmés.

## Amélioration cognitive

L'activité physique encadrée stimule les fonctions cognitives telles que la mémoire et la coordination.



# BIENFAITS PHYSIQUES ET PSYCHIQUES POUR L'ENFANT



La boxe-thérapie devient un outil holistique puissant, agissant sur le corps, le mental, les émotions et la verbalisation, pour aider les enfants à retrouver leur équilibre et leur confiance, tout en leur offrant des stratégies concrètes pour mieux gérer leur quotidien.

## Développement moteur

La boxe thérapie améliore les compétences motrices et la coordination chez l'enfant, favorisant une meilleure croissance physique.

## Réduction du stress et anxiété

La pratique de la boxe aide à diminuer le stress et l'anxiété, apportant un bien-être psychique à l'enfant.

## Renforcement de l'estime de soi

La boxe thérapie augmente la confiance en soi et la gestion des émotions chez l'enfant, favorisant une meilleure adaptation sociale.



# LIEN ENTRE LA BOXE ET LA THERAPIE



## Affirmation de Soi

**Dans la boxe :** Être capable de prendre sa place sur le ring et d'exprimer sa présence face à un adversaire est central. Cela exige courage et assurance.

**En thérapie :** Les patients apprennent à s'affirmer dans leur vie quotidienne, à poser des limites, et à défendre leurs besoins de manière respectueuse et constructive.



## Estime de Soi

**Dans la boxe :** Chaque progrès technique, chaque enchaînement réussi renforce la perception que l'athlète a de lui-même.

**En thérapie :** En mettant les patients dans des situations de réussite, même simples, la boxe thérapie contribue à reconstruire et renforcer une image positive d'eux-mêmes.

# LIEN ENTRE LA BOXE ET LA THERAPIE



## Confiance en Soi

**Dans la boxe :** La préparation mentale d'un athlète repose sur la confiance en ses capacités, même face à l'adversité.

**En thérapie :** Les exercices de boxe permettent aux patients d'expérimenter leurs compétences, leur force, et leur résilience, augmentant ainsi leur confiance en eux et leur capacité à faire face aux défis.

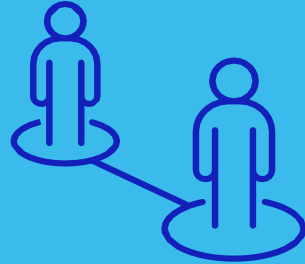


## Verbalisation

**Dans la boxe :** La communication avec le coach est essentielle pour ajuster les techniques et les stratégies.

**En thérapie :** La verbalisation est intégrée pour aider les patients à mettre des mots sur leurs émotions et leurs expériences.  
Par exemple : Associer une frappe à l'expression d'un mot ou d'un sentiment, créer un espace sécurisé où le patient se sent capable d'exprimer ses difficultés.

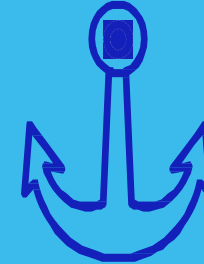
# LIEN ENTRE LA BOXE ET LA THERAPIE



## La Juste Distance

**Dans la boxe :** Savoir rester à la bonne distance pour frapper sans être touché développe une précision mentale et physique.

**En thérapie :** Ce concept aide les patients à établir des limites saines dans leurs relations, à équilibrer proximité et protection.

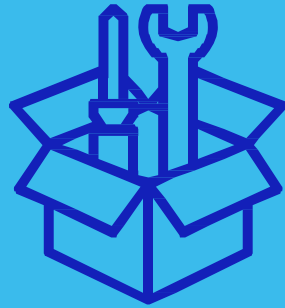


## L'Ancrage

**Dans la boxe :** La stabilité des appuis est le fondement de la puissance et de l'équilibre.

**En thérapie :** L'ancrage symbolise la connexion avec ses valeurs, ses ressources internes, et son identité, offrant une base solide pour surmonter les défis.

# LIEN ENTRE LA BOXE ET LA THERAPIE



## Dentification et Développement des Ressources

**Dans la boxe :** Les sportifs identifient leurs forces et apprennent à les exploiter stratégiquement.

**En thérapie :** Les patients explorent leurs capacités personnelles grâce à des exercices d'introspection et de mise en pratique.



## L'Acceptation

**Dans la boxe :** Apprendre à accepter un coup dans la garde sans le subir est un travail de résilience et de contrôle émotionnel.

**En thérapie :** L'acceptation aide les patients à accueillir leurs émotions et leurs situations difficiles avec moins de jugement, les rendant plus aptes à avancer.



# SANTÉ MENTALE DE L'ENFANT : ENJEUX ET SOLUTIONS



# PROBLÉMATIQUES COURANTES EN SANTÉ MENTALE INFANTILE

## Anxiété chez l'enfant

L'anxiété est une problématique fréquente qui peut affecter le quotidien et le développement des enfants.

## Trouble de l'attention

Le trouble de l'attention impacte la concentration et les performances scolaires des enfants.

## Importance de la reconnaissance

Identifier ces troubles tôt permet une intervention efficace pour un meilleur avenir.



# RÔLE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES DANS LA PRÉVENTION ET LE SOIN



## Stimulation neuropsychologique

La boxe thérapie stimule les fonctions cérébrales, favorisant la santé mentale et cognitive.

## Gestion du stress

L'activité physique aide à réduire le stress et améliore la résilience émotionnelle.

## Amélioration du bien-être général

L'exercice régulier complète les traitements médicaux en favorisant un meilleur bien-être global.



# EXEMPLES DE PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT

## Intégration multidisciplinaire

Mental+ s'intègre dans divers parcours éducatifs et thérapeutiques pour offrir un accompagnement complet.

## Accompagnement structuré

Le parcours proposé est structuré pour garantir une progression continue et adaptée de l'enfant.

## Progression de l'enfant

L'accompagnement favorise le développement global de l'enfant dans un environnement bien encadré.





# DÉROULEMENT ET SPÉCIFICITÉS DU PROGRAMME MENTAL+



# PRISE EN CHARGE CLINIQUE

## 1. COLLABORATION PLURIDISCIPLINAIRE



Échanges avec le staff des professionnels et la famille accompagnant l'enfant

### **Importance du travail d'équipe pour :**

- Identifier précisément les besoins des enfants.
- Proposer des séances sur-mesure en fonction des indications ou prescriptions.

# PRISE EN CHARGE CLINIQUE

## 2. PREMIERE SEANCE



### **Création d'un climat de confiance:**

Mise en place d'un lieu sécurisé, offrant à l'enfant un espace où il peut se sentir rassuré et en confiance

### **Objectifs initiaux :**

- L'enfant n'est pas obligé de donner les détails de son mal-être.
- Définir clairement la demande : vient-elle d'un professionnel, famille ou de l'enfant ?
  - Clarifier les attentes pour cette séance : demande objective ou demande latente.

# PRISE EN CHARGE CLINIQUE

## 3. TECHNIQUES UTILISEES



**Les séances sont orientées en fonction des indications des professionnels ou famille**

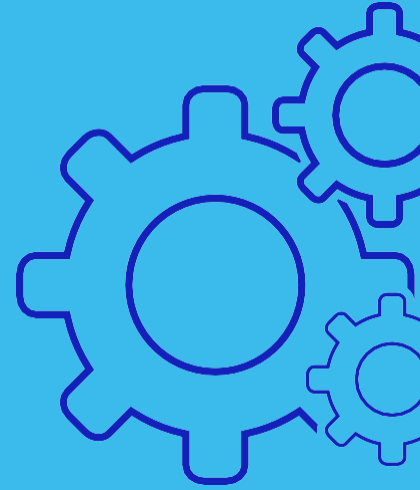
- **Imagerie mentale** : Visualiser différentes des situations.
- **Relaxation** : Aider à réduire le stress et favoriser un état de calme.
- **Fixation d'objectifs** : Travailler sur des objectifs simples pour renforcer la confiance en soi.
  - **Identification et développement des ressources mentales** : Encourager le patient à puiser dans ses forces.



# MISE EN PRATIQUE

## 4. CARACTERISTIQUES

Un cycle de 6 séances d'une durée de 60 minutes



## 5. MISE EN PRATIQUE

- Prendre le temps d'expliquer les exercices et leur lien avec les objectifs thérapeutiques.
  - Mettre l'enfant en situation de réussite, en utilisant des métaphores pour rendre les concepts accessibles et faciliter l'apprentissage.
  - Programme personnalisé : Entraînements mentaux adaptés aux besoins spécifiques de l'enfant.
- Encouragement à appliquer les outils dans la vie quotidienne. (exposition progressive)

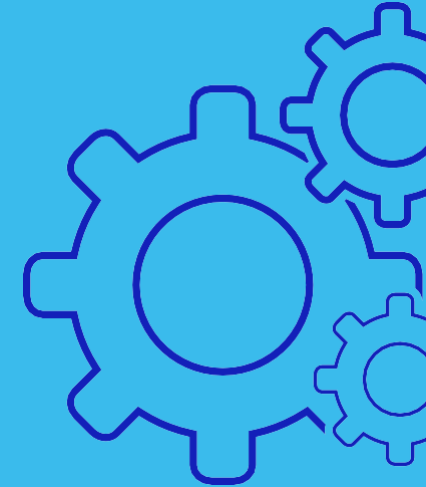
# MISE EN PRATIQUE

## 6. RESTITUTION ET TRANSMISSION

Une restitution écrite est partagée avec l'équipe des professionnels ou de la famille

- Objectif : Assurer la traçabilité des activités dans le dossier de l'enfant
  - Caractéristiques : Synthétique, claire et pertinente.

**Cette méthodologie démontre l'importance d'un cadre collaboratif et d'une approche individualisée, combinant sécurité, compréhension et techniques thérapeutiques innovantes.**



# DEONTOLOGIE ET ETHIQUE DE PRATIQUE



- Respect strict du secret professionnel.
- Actions thérapeutiques sans diagnostic médical.
- Distance thérapeutique pour préserver l'équilibre de la relation
- Remise en question continue de la pratique.

# CONCEPTS CLEFS



- **Empathie vs Compassion** : Accompagner sans s'identifier.
- **Juste distance** : Trouver un équilibre entre proximité et professionnalisme.



# SUIVI ET ÉVALUATION DE L'IMPACT SUR LES ENFANTS



## Suivi régulier des progrès

Le suivi fréquent permet de mesurer précisément les progrès réalisés par les enfants au fil du temps.

## Utilisation d'outils d'évaluation

Les outils d'évaluation adaptés aident à identifier les besoins et à ajuster les interventions en conséquence.

## Amélioration continue du bien-être

L'évaluation permet d'assurer une amélioration constante du bien-être mental et physique des enfants participants.

# PARTENAIRES SPORT SANTE ET BIEN-ETRE



Communauté Professionnels Territoriales Santé



# **INVITATION À LA CONFÉRENCE DE PRÉSENTATION**

# INFORMATIONS PRATIQUES

## Date et heure de la conférence

La conférence se tiendra le jeudi 29 janvier 2026, de 19h à 21h, offrant un créneau en soirée accessible.

## Lieu de l'événement

La conférence aura lieu au Centre de Convention ArchParc 480 Rue Richard Gurley Drew, 74160 Archamps.

L'inscription est gratuite mais obligatoire par retour d'email.





# PUBLICS CONCERNÉS ET INTÉRÊT DE LA PARTICIPATION

## Groupes cibles

La conférence vise les parents, professionnels de santé et éducateurs concernés par la santé mentale des enfants et également des responsables d'entreprises, d'établissements scolaires, élus du territoire de la communauté de communes du Genevois.

## Approches innovantes

La boxe thérapie est présentée comme une méthode innovante pour améliorer la santé mentale des enfants sur territoire de la communauté de communes du Genevois dans le milieu associatif, scolaire et médicale.

## Opportunité d'échange

La conférence offre une occasion unique d'échanger des idées, de s'informer sur les pratiques efficaces également dans le milieu de l'entreprise et de devenir partenaire du programme Mental+.



# CONCLUSION

## **Approche novatrice en santé mentale**

Mental+ utilise la boxe thérapie pour soutenir la santé mentale des enfants de manière innovante et adaptée.

## **Importance et efficacité**

Le programme démontre son importance et son efficacité dans l'amélioration du bien-être mental des enfants.

## **Invitation à la conférence**

Nous invitons les participants à rejoindre notre prochaine conférence pour en apprendre davantage sur Mental+.

# PORTEUR DU PROGRAMME MENTAL+

## PASCAL PASTOR

**Thérapeute à Genève depuis 2013 :** Champion d'Europe, du Monde et intercontinental WKN professionnel en boxe, Pascal a mené 62 combats, dont 52 victoires. Diplômé d'État dans le domaine du sport, certifié en thérapie complémentaire et médecine alternative (anatomie, massothérapie, nutrition). Praticien déclaré au médecin cantonal de Genève.

**Formation :** Ortho kinésiste en posturologie ortho dynamique - Educateur sportif sport santé et bien-être - Boxe thérapie santé mentale.

**Approche :** Son approche se caractérise par une méthode d'entraînement holistique. Décrite comme unique et innovante. Fondée sur l'équilibre global de la personne. Il met l'accent sur trois piliers : « **Bien bouger, Bien manger, Bien récupérer** ».

**Services :** Pascal Pastor propose des programmes de coaching personnalisés adaptés aux besoins spécifiques de chaque personne.

**Fondateur de l'Association intercommunale « Fighting Training Center » depuis 2009** - Saint-Julien-En-Genevois / Viry / Vulbens.

**Fondateur du gala international de kick-boxing « Phenix Boxing Only » depuis 2012** - Dôme de la Paguette de Saint-Julien-En-Genevois.



# CONTACT

## PORTABLE FR

+33 677 038 201

## PORTABLE CH

+41 791 300 518

## E-MAIL

[CONTACT@PASCAL-PASTOR.COM](mailto:CONTACT@PASCAL-PASTOR.COM)

# MERCI