

## 11 | 2015

### Thème du mois – Sommaire

Les dérives de la civilisation	2
Esprit accablé, corps affecté	3
Briser le cercle vicieux	4
Le mouvement, tueur de stress?	6
Exercices	7
Indications	15

### Catégories

- Tranche d'âge: 16 ans et plus
- Niveaux de progression:  
Débutants à chevronnés
- Niveaux d'apprentissage:  
Appliquer, acquérir et créer

## Gestion du stress



**Madame et Monsieur Suisse sont en plein stress! C'est la raison pour laquelle la gestion de ce fléau revêt une importance capitale dans la société actuelle. Ce thème du mois aborde différentes stratégies d'adaptation au stress et montre comment celles-ci peuvent être mises en œuvre dans un contexte en mouvement.**

«C'est le stress total!» – Ainsi résonne la complainte des temps modernes. Le stress semble s'être propagé pour devenir la maladie du siècle. Des études scientifiques documentent ce qui n'est désormais plus simplement une impression. Selon le Secrétariat d'Etat à l'économie SECO, un personne active sur trois en Suisse se dit souvent, voire très souvent stressée.

Lorsque le stress tend à devenir un état permanent, il y a danger pour la personne concernée. Des troubles physiques et psychiques apparaissent qu'il s'agit de maîtriser au moyen de différentes stratégies. La complexité de cette thématique requiert des mesures différenciées. A côté des stratégies cognitives et émotionnelles, le mouvement et le sport jouent aussi un rôle non négligeable.

### Comprendre pour agir

Ce thème du mois est dédié au stress et à sa gestion. Dans la première partie théorique, l'accent est mis sur les éléments déclencheurs du stress et les réactions qu'il induit. Pour cela, le concept même du stress est défini avec précision. En s'appuyant sur ces données de base sont ensuite décrits les éléments qui participent au processus de gestion du stress. L'attention est principalement portée sur les mesures orientées vers le mouvement.

Le sport libère des émotions, dont certaines liées au stress. Souvenez-vous des instants précédant votre premier saut du plongeur de trois mètres ou votre première piste noire à ski! Le [programme de management du stress EPHECT](#) et le manuel «[Zeig dem Stress die rote Karte](#)» exploitent ce potentiel dans les clubs et à l'école (voir p. 15). Des situations susceptibles de laisser des traces aux participants sont développées dans un contexte sportif.

Au travers de ces possibilités, le lien est créé avec la seconde partie pratique. Un grand choix d'exercices montre comment intégrer le thème «stress et gestion du stress» de manière ludique auprès des jeunes et des adultes. Les réactions personnelles au stress, mais aussi les effets – positifs et négatifs – des différentes stratégies, se révèlent alors avec acuité.

# Les dérives de la civilisation

**Le stress n'est pas mauvais en soi. Le trac pousse les acteurs à puiser dans leurs ressources pour briller sur scène. De même, les athlètes réalisent leurs meilleures performances lorsqu'ils abordent la compétition avec une certaine nervosité. Mais si cette saine émulation se mue en sur- ou sous-stimulation chroniques, la situation risque de devenir critique.**

La Suisse est championne d'Europe... en matière de stress! Des études comparatives internationales le montrent. Bien que le stress soit un phénomène omniprésent, le commun des mortels est bien emprunté lorsqu'il s'agit de donner une définition précise. Les psychologues définissent le stress comme un état de déséquilibre entre les exigences et les ressources personnelles. Pour que l'on puisse véritablement parler de stress, il faut que ce déséquilibre soit significatif pour la personne concernée. En effet, celui qui restera insensible à la situation n'éprouvera aucun stress.

A l'évocation du mot «stress», la plupart des gens pensent d'abord au surmenage (psychique). Si l'on se réfère au déséquilibre évoqué plus haut, ce point de vue ne recouvre que la moitié de l'éventail. Le manque de stimulation peut aussi être source de stress. Depuis peu, les experts pointent le doigt sur les dangers de ce qu'ils appellent le «bore-out» (en anglais, boring = ennuyeux). Les personnes qui manquent en permanence de stimulation au travail développent les mêmes symptômes que les patients souffrant de «burn-out».

## Qu'est-ce qui déclenche le stress?

Au début des recherches, les scientifiques se sont focalisés avant tout sur les facteurs externes. Parmi eux, on trouve les «événements critiques» de la vie, comme la mort d'un proche, un accident ou une séparation. Mais il ne faut pas oublier le rôle non négligeable des tracasseries quotidiennes. Il peut s'agir des sautes d'humeur de son ordinateur, des interminables bouchons du matin sur la route du travail ou encore de la tache d'encre sur sa cravate fétiche.

D'autres mécanismes sont aussi impliqués dans le processus. En effet, les gens réagissent très différemment à ces stressors d'origine externe: tandis qu'un employé frappera violemment l'imprimante récalcitrante, son collègue prendra ce contretemps avec détachement. Les stressors internes semblent tout aussi importants. Certains traits de caractère et la personnalité influenceront négativement la gestion du stress. On peut citer par exemple, les modes de pensée négatifs, la peur de l'échec, l'ambition démesurée, l'impatience, l'esprit de compétition exacerbé ou encore le sentiment d'impuissance.

# Esprit accablé, corps affecté

**«Le corps est l'expression visible de l'âme», selon le poète allemand Christian Morgenstern (1871-1914). Cette constatation correspond bien aux personnes stressées d'aujourd'hui qui souffrent souvent de troubles physiques, émotionnels et cognitifs.**

Le stress a un coût élevé. Le Secrétariat d'Etat à l'économie SECO a chiffré les coûts annuels du stress en 2000 à 4,2 milliards de francs suisses (1,4 % du produit intérieur brut). Cet ordre de grandeur laisse deviner l'ampleur des conséquences du stress sur la santé. De fait, les personnes stressées présentent souvent une symptomatologie complexe.

Les réponses corporelles typiques sont les douleurs à la nuque et au dos, une pression sanguine élevée, des problèmes de digestion ou un système immunitaire affaibli. Sur le plan émotionnel, le stress permanent se traduit par la colère, l'irritation, l'agressivité, le manque d'entrain ou encore un état dépressif. Ce qui aggrave la situation, c'est que la plupart de ces symptômes s'influencent mutuellement.

## Un cercle vicieux

Un exemple: dans les situations de stress, la tension musculaire augmente. Si le stress perdure, la tension se transforme en contraction. A la longue, des douleurs chroniques au niveau de la nuque et du dos s'installent. La capacité de performance diminue et il n'est pas rare que la personne concernée finisse par manquer le travail. Ces absences engendrent à leur tour un nouveau stress, car le travail doit être rattrapé d'une manière ou d'une autre, et la crainte de perdre son emploi peut s'insinuer dans l'esprit de la personne déjà fragilisée.

Ce stress supplémentaire augmente les tensions musculaires, les problèmes de nuque et de dos s'aggravent. Des schémas de comportements défavorables viennent s'ajouter à la situation. Dans le cas évoqué, il est clair que du renforcement musculaire et des exercices pour le dos seraient judicieux. Mais malheureusement, on y renonce pour des questions de temps. En effet, on a du travail jusque par-dessus la tête!

## La mauvaise échappatoire

Le stress se manifeste aussi sur le plan cognitif. Le psychologue allemand Klaus Linneweh (1942-2013) (voir «[bibliographie](#)», p. 15) remarque avec pertinence: «Une personne sous pression, tenaillée par la peur de l'échec et qui veut résoudre un problème, est trop conditionnée. Elle saute par la fenêtre au lieu de chercher l'échelle qui lui tend les bras.» D'un côté, dans les situations de surcharge aiguës, les capacités cognitives se heurtent à des limites. Celui qui a déjà connu le blanc total lors d'un examen important sait de quoi l'on parle.

D'un autre côté, le stress chronique engendre aussi des effets négatifs. Les résultats de recherches ont montré que le stress génère une activité enzymatique qui altère la mémoire à court terme. Les personnes concernées éprouvent de la peine à planifier, penser et raisonner. Or, si ces processus cognitifs fondamentaux sont perturbés, ils entraînent inévitablement des problèmes sur la place de travail. La performance décline et on retombe – comme dans l'exemple précédent – dans une spirale négative qui alimente encore plus la perception du stress.

# Briser le cercle vicieux

**A chaque personne son stress et ses propres tactiques pour le maîtriser! Stratégies de résolution de problèmes, techniques de relaxation, approches cognitives ainsi que mouvement et sport sont des éléments précieux dans la gestion du stress.**

Les conseils par rapport à la gestion du stress ne manquent pas, bien au contraire. Cette thématique complexe doit s'envisager sous différents angles. La solution miracle n'existe pas. La réflexion préalable sur les caractéristiques de chaque situation donne des clés pour choisir parmi le vaste catalogue de mesures à disposition.

## Le mal par la racine

Les stresseurs sont au centre de la recherche de solutions pour la gestion du stress. L'objectif est d'identifier les sources du stress et ensuite de les mettre hors circuit (ou de les réduire). Le soutien social, une gestion efficace du temps, l'établissement de priorités et enfin la capacité à savoir dire non de temps en temps représentent des aides efficaces dans ce processus.

L'incapacité de refuser un service à quelqu'un caractérise de nombreuses personnes qui sont souvent «dans le rouge». Elles assument tellement de tâches qu'elles n'arrivent plus à répondre à leurs besoins propres et à ceux de leur entourage proche. Le fameux «work-life-balance» se dérègle et contribue à augmenter le niveau de stress.

## Le droit de paresser

Les chercheurs spécialisés dans le domaine du stress soulignent que beaucoup de personnes ont tout simplement oublié comment se relaxer. La récupération insuffisante s'ajoute au stress et contribue à accentuer les problèmes. Les experts parlent ici d'un manque de «compétence de récupération et relaxation».

Les questions sur les causes du stress passent au second plan lors des méthodes visant à se détendre. Il s'agit ici de réguler et de contrôler les réactions dues au stress. Selon le type de stress, les personnes concernées profiteront des bienfaits des techniques de relaxation, des exercices focalisés sur l'attention ou des techniques de gestion de la colère. Sans oublier la nécessité d'un sommeil suffisant et de qualité.

Le philosophe allemand Arthur Schopenhauer (1788-1860) en était convaincu: «Le sommeil est à l'homme ce que le remontage est à la montre.» Pourtant, c'est justement lors de phases intensives de stress que le sommeil réparateur dont nous aurions tant besoin nous laisse en plan! Cela s'explique par le niveau d'activation psycho-physique très élevé qui caractérise ce moment; notre organisme n'est alors pas en mesure de basculer en mode détente. De nombreux conseils pour améliorer la qualité du sommeil existent, sur Internet notamment. Un élément ressort: en principe, celui pratique une activité physique régulière dort mieux.

## La clé dans la tête

Invité à s'exprimer sur ses succès, le tennisman allemand Boris Becker répondit un jour: «La différence entre le numéro 100 et le numéro 1 mondial est minime. Le 95 % du succès se joue dans la tête.» La force mentale des athlètes d'élite permet de tirer des enseignements pour la gestion du stress au quotidien. Il s'agit de prendre conscience de ses motivations, attitudes et valeurs personnelles, de les envisager sous un angle critique et de les convertir en pensées plus positives.

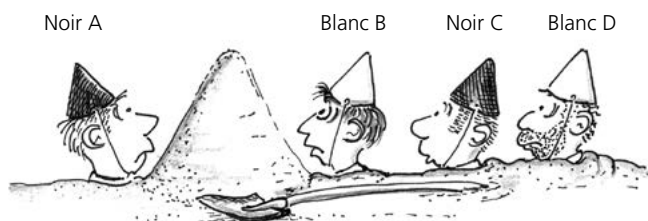
«Mieux vaut un paysan en bonne santé qu'un empereur malade», rappelle un proverbe allemand qui illustre ainsi la technique destinée à relativiser. Parfois, il suffit de lever le nez de l'assiette pour constater qu'il existe des problèmes bien plus graves autour de soi. Cette comparaison aide à désamorcer quelque peu les surcharges liées au stress.

Le domaine de l'entraînement cognitif propose d'autres techniques comme la pensée positive, l'abandon du perfectionnisme exagéré ou le renoncement au catastrophisme. Pour ce dernier point, il suffit parfois de poser la question: «Oui, et alors?» En général, on reconnaît que les conséquences ne sont pas aussi graves que ce que l'on pouvait craindre. Cela invite à plus de détachement par rapport aux situations tendues.

## L'énigme révélatrice

L'énigme «Quatre managers en sursis» illustre une compétence mentale qui s'avère précieuse dans la gestion du stress. De quoi s'agit-il?

Quatre managers ont été ensablés jusqu'au cou en raison de leur totale incompetence. Ils sont menacés de mort. Ils ne peuvent pas bouger, même pas la tête. D voit B et C devant lui. C ne voit que B. Entre A et B se trouve un tas de sable qui les empêche de se voir. Les hommes savent que chacun d'entre eux porte un chapeau. Deux portent un couvre-chef blanc, deux un noir. Ils ne savent par contre pas de quelle couleur est leur propre chapeau.



Afin d'échapper à la peine de mort, un d'entre eux doit être capable de donner la couleur de son propre chapeau. S'il se trompe, les quatre sont exécutés sur place. Il n'y a pas de seconde chance. Ils n'ont pas le droit de parler et disposent de dix minutes pour réfléchir. Si personne ne répond correctement après ce temps, tout le monde est tué! Après quelques minutes, un des managers donne la bonne réponse et sauve ainsi ses collègues. Qui a trouvé la solution et comment était-il sûr de ne pas se tromper? (voir la [solution de l'énigme](#) et la compétence mentale en question à la page 15).

# Le mouvement, tueur de stress?

**Le mouvement se profile comme un partenaire efficace dans la gestion du stress. L'activité physique améliore le bien-être physique et psychique et augmente ainsi la tolérance au stress. De plus, les exercices sportifs facilitent le rapprochement ludique avec le thème «stress et gestion du stress».**

«Il n'y a pas de médicament qui possède autant d'effets positifs que l'entraînement physique», affirme avec conviction le médecin du sport autrichien Paul Haber. Le sport et le mouvement permettent-ils de chasser le stress?

## Une situation connue de Néandertal

Nos ancêtres de la préhistoire connaissaient aussi le stress. Ce n'étaient pas la chute des actions en bourse ou les délais toujours plus courts à respecter qui les menaçaient, mais plutôt les animaux sauvages aux dents acérées. Ces situations de vie et de mort offraient un choix limité: le combat ou la fuite! Dans ces deux cas de figure, le corps met à notre disposition de grandes quantités d'énergie. La fréquence cardiaque et la pression sanguine augmentent, la tension musculaire s'élève.

Même si les menaces ont évolué au cours des siècles, l'organisme réagit toujours de la même manière. Une dispute avec son chef ou l'attente dans les embouteillages ne débouchent certes plus sur le combat ou la fuite, mais l'énergie disponible non utilisée vagabonde à travers le corps et se traduit par un sentiment d'inquiétude, d'agitation intérieure. Une décharge physique (activité sportive par exemple) permet de dépenser cette énergie et d'éprouver ensuite une détente bienvenue.

## Une enveloppe protectrice

Outre cette approche évolutive, les scientifiques du sport ont recherché d'autres mécanismes d'action corporels, psychologiques et sociaux. En raison de l'effet tampon, on admet que les personnes sportivement actives jouissent d'une meilleure santé et qu'elles sont par conséquent mieux protégées des influences négatives du stress. De plus, le sport permet de décompresser, de développer des compétences mentales et d'échanger avec d'autres personnes.

Vu les multiples mécanismes d'action impliqués, il est évident que le sport anti-stress par excellence n'existe pas! On dira plutôt que les effets apaisants du sport dépendent de la personnalité des principaux concernés. Ainsi, certains se détendent au gré d'une balade en montagne, d'autres ne jurent que par les vertus apaisantes du yoga ou par les franches rigolades d'une partie de bowling entre collègues.

# Exercices

Réfléchir à son comportement face au stress est un premier pas dans la gestion de celui-ci. Les exercices suivants organisés par thèmes peuvent être travaillés par groupes.

## Le stress comme état de déséquilibre

### Duel à la ceinture

**Pendant cet exercice, les participants restent toujours en équilibre malgré les éléments perturbateurs extérieurs et ils apprennent à reconnaître le stress en tant qu'état de déséquilibre.**

Deux participants se placent à un mètre l'un de l'autre. Ils tiennent avec leur main droite l'extrémité d'une ceinture de judo qui passe autour de leurs hanches et qui les relie en diagonale. Par des tractions, des relâchements habiles et des mouvements de hanches, ils essaient de se déséquilibrer mutuellement. Celui qui fait un pas donne un point à son adversaire.

#### Réflexion

- Contexte: Le stress se définit comme un état de déséquilibre entre les exigences d'un côté et les ressources personnelles de l'autre. Dans l'optique de la gestion du stress, il s'agit de rétablir cet équilibre.
- Evaluation de l'exercice: Qu'est-ce qui fait que j'ai perdu cet équilibre? Lorsque mon partenaire a tiré sur la corde, ai-je fait de même ou ai-je donné du lest?
- Transfert dans le quotidien: Dans les situations de stress, est-ce que je reste solide sur mes jambes ou je perds facilement l'équilibre? Quels éléments me déséquilibrent? Ma «work-life-balance» est-elle correcte?

**Matériel:** Une ceinture de judo ou une corde à sauter par paire



## Réactions cognitives au stress

### Estafette «Memory»

**La capacité à produire de hautes performances intellectuelles sous pression temporelle et en présence de symptômes d'excitation est mise en exergue dans cet exercice.**

Les participants se regroupent par quatre derrière un piquet. Sur la ligne de fond opposée se trouvent des cartes de Memory posées face contre le sol dans un cerceau. Le premier coureur de chaque équipe court vers le cerceau et retourne deux cartes. Si elles sont pareilles, il les ramène au départ, sinon il les repose à l'envers et revient les mains vides vers le groupe. Il tape dans la main du coureur suivant qui fait de même. Quel groupe a ramené toutes ses cartes le plus vite?

#### Variantes

- On peut relever à chaque fois trois ou quatre cartes de Memory.
- Augmenter progressivement le niveau de stress: par exemple, le dernier groupe reçoit un gage.

#### Réflexion

- Contexte: Le stress influence la capacité cognitive. Ressenti positivement, il agit comme un stimulant tandis que le stress négatif altère les capacités de concentration et de mémorisation.
- Evaluation de l'exercice: Ai-je eu de la peine à mémoriser les cartes en raison de la pression temporelle et de la course?
- Transfert dans le quotidien: Comment est-ce que je réagis sous pression? Ai-je tendance à oublier ou ai-je de la peine à me concentrer?

**Matériel:** Un jeu de Memory, un piquet et un cerceau pour quatre participants



## Gestion des incertitudes

### Rouleau compresseur

**L'exercice qui suit met l'accent sur la perception de ses propres symptômes liés au stress et sur la gestion d'un événement imprévisible et soudain.**

Un participant court à reculons sur une piste de tapis. Derrière – et donc invisible pour lui – se trouve une personne couchée sur le ventre qui, comme un rouleau compresseur, roule d'avant en arrière. Si le rouleau compresseur entre en contact avec le coureur, ce dernier tombe vers l'arrière. Afin d'éviter toute blessure, le coureur effectue une chute de judo: il s'accroupit complètement avant de s'étendre sur le dos. Le menton est tiré sur la poitrine (la tête ne touche pas le sol!) et la chute est amortie en frappant énergiquement la paume des mains et les avant-bras sur le tapis.

#### Variante

- Augmenter le niveau de stress: accélérer le rythme de course, augmenter la hauteur de chute (partenaire à quatre pattes), avec les yeux masqués ou des tampons auriculaires.

#### Remarque

- La chute passe par la position accroupie et le rouleau se déplace lentement.

#### Réflexion

- Contexte: L'incertitude et la perte de contrôle sont stressants. S'ensuivent des réactions physiques et émotionnelles.
- Evaluation de l'exercice: Quels sont les symptômes que j'ai reconnus chez moi? Étaient-ils physiques (sueur, accélération du rythme cardiaque, etc.) ou émotionnels (peur par exemple)? Les réactions (crispation, épaules remontées, etc.) étaient-elles visibles pour les autres participants?
- Transfert dans le quotidien: Ai-je des problèmes non résolus qui me pèsent (par exemple au travail ou dans ma relation)?

**Matériel:** Une piste de tapis



→ Vidéo

## Stress positif versus stress négatif

### Guillotine

**Un regard différencié sur la thématique du stress: il s'agit dans cet exercice de distinguer si l'on a affaire à un défi stimulant ou à une sollicitation exagérée.**

Un participant est étendu sur le dos, sur un tapis, le visage orienté vers le haut. Le partenaire, debout, tient une balle à la verticale de son visage. Il la lâche et le participant essaie de l'éviter en tournant le visage à droite ou à gauche le plus tard possible. C'est lui qui décide du type de balle et de quelle hauteur elle est lâchée. Pour faciliter l'exercice, le participant peut lui-même donner le signal. Utiliser des balles de différentes grandeurs et poids (balles de ping-pong, de tennis, balles en mousse, de volley, etc.).

#### Variante

- Varier la hauteur de chute.

#### Réflexion

- Contexte: Le stress peut être perçu aussi bien comme quelque chose de palpitant et d'amusant (stress positif) que comme un élément désagréable et angoissant (stress négatif)?
- Evaluation de l'exercice: Comment ai-je vécu la tâche: comme une motivation ou une exigence extrême? Quels symptômes physiques et émotionnels ai-je ressentis?
- Transfert dans le quotidien: Quelle dose de stress m'est nécessaire? A quel moment est-ce que l'effet stimulant se transforme en surmenage? Y a-t-il des réactions de stress que je pourrais interpréter comme un signal d'alerte?

**Matériel:** Un tapis et différentes balles par paire





## Stratégies de résolution de problèmes (1)

### Chaîne de transport

**Discuter en équipe pour résoudre de manière analytique les problèmes, tel est le thème principal de cet exercice.**

Travail par groupes: les participants se répartissent en deux groupes. Ils discutent pour savoir comment amener le ballon d'un côté à l'autre de la salle (arrivée matérialisée par un tapis). Chaque joueur peut le toucher une seule fois. Le ballon peut rebondir sur le sol autant de fois que le nombre de membres dans l'équipe mais jamais deux fois de suite. Les règles de football sont en vigueur (tête et genoux autorisés, mains interdites).

#### Variante

- Augmenter le niveau de stress en limitant le temps à disposition.

#### Réflexion

- Contexte: Les problèmes stressants sont abordés soit de manière systématique (analyse du problème, récolte de solutions possibles, évaluation du pour et du contre), soit sans méthode (essayer directement).
- Evaluation de l'exercice: Quelles stratégies ont été privilégiées pour faire passer le ballon d'un côté à l'autre? D'autres ressources ont-elles été mobilisées (murs de la salle par exemple)?
- Transfert dans le quotidien: Puis-je tirer des parallèles avec ma manière d'aborder les situations stressantes au quotidien? Suis-je plutôt du type rationnel ou émotionnel? Est-ce que je recherche activement des ressources supplémentaires pour m'en sortir?

**Matériel:** Deux tapis, un ballon



## Stratégies de résolution de problèmes (2)

### Bateaux-navettes

**Cet exercice permet aussi d'expérimenter la résolution de problèmes au sein du groupe, de manière analytique.**

Estafette avec six personnes par équipes. La planche à roulettes représente le bateau. But: tous les passagers doivent traverser le lac en sécurité. Chaque équipe dispose de deux bateaux, la manière de les faire avancer est libre. Les bateaux ne peuvent jamais traverser seuls, ni à l'aller, ni au retour. Les coéquipiers mettent au point une stratégie avant d'affronter les autres groupes.

#### Variante

- Augmenter le niveau de stress en limitant le temps de réflexion.

#### Réflexion

- Contexte: Les problèmes stressants sont abordés soit de manière systématique (analyse du problème, récolte de solutions possibles, évaluation du pour et du contre) soit sans méthode (essayer directement).
- Evaluation de l'exercice: Quelles stratégies ont été choisies pour faire traverser toutes les personnes? Qui a endossé tel ou tel rôle?
- Transfert dans le quotidien: Puis-je tirer des parallèles avec ma manière d'aborder les situations stressantes au quotidien? Suis-je plutôt du type rationnel ou émotionnel? Dans les situations tendues, ai-je tendance à me mettre en avant ou au contraire à me retirer?

**Matériel:** Deux planches à roulettes pour six personnes



## Sortir du cadre

### Carré

**Cet exercice requiert de la part des participants qu'ils abandonnent leurs schémas de réflexion et d'action habituels.**

Travail par groupes de quatre: les équipiers doivent former un carré avec huit cannes suédoises. Pour cela, ils doivent intégrer les problèmes suivants: deux partenaires sont aveugles et les deux autres sont muets. Après trois à cinq minutes, les rôles (aveugles/muets) sont inversés. But: quelle équipe réussit à former le plus rapidement un carré?

#### Variante

- Former d'autres figures.

#### Réflexion

- Contexte: Le stress apparaît souvent parce que les gens sont enfermés dans des schémas de pensée, des routines et qu'ils ne sont pas assez ouverts aux solutions nouvelles, non conventionnelles. Cet exercice oblige à penser autrement, car les stratégies habituelles (montrer, parler) ne fonctionnent qu'en partie.
- Evaluation de l'exercice: Ai-je eu de la peine à changer de perspective ou ai-je trouvé du plaisir à chercher de nouvelles voies plus créatives?
- Transfert dans le quotidien: Puis-je imaginer être confronté à un nombre croissant de situations stressantes pour lesquelles il vaudrait la peine de sortir du cadre (reframing)? Des stratégies innovantes pourraient-elles m'aider? Suis-je ouvert à de telles stratégies ou est-ce que je préfère rester dans mes schémas de pensée habituels?

**Matériel:** Deux foulards pour bander les yeux et huit cannes suédoises pour quatre personnes



## Tension versus relâchement

### Estafette «Jenga»

**Garder son calme même dans les situations pressantes s'avère capital.**

**Cet exercice ludique entend aider les participants à améliorer cette capacité.**

Estafette: quatre coureurs par équipes, chaque équipe placée derrière un piquet. Sur la ligne de fond opposée se trouve une tour de Jenga (tour avec des blocs de bois). Le premier coureur de chaque équipe court vers la tour et en retire prudemment un bloc de bois pour qu'elle ne tombe pas. Avec le bloc en main, il revient et tape dans la main du suivant qui fait de même. Quelle équipe a ramené la première 20 blocs? Si la tour s'écroule, l'équipe est éliminée.

#### Variantes

- Augmenter le niveau de stress en donnant un gage si la tour tombe.
- Varier le nombre de blocs de bois à retirer.

#### Réflexion

- Contexte: Les personnes résistantes au stress savent garder leur sang-froid dans les situations tendues. Les autres n'y parviennent pas parce que les réactions typiques du stress (augmentation des pulsations, de la respiration, de la pression sanguine, etc.) agissent dans ce sens.
- Evaluation de l'exercice: Comment est-ce que je me suis senti une fois arrivé devant la tour? Ai-je éprouvé des symptômes physiques (tremblement des mains par exemple) ou cognitifs («pourvu que la tour ne tombe pas justement avec moi?»).
- Transfert dans le quotidien: Comment est-ce que je réagis dans les situations de stress aiguës? Est-ce que je reste calme ou j'ai plutôt tendance à réagir très fortement au niveau émotionnel? Dans le dernier cas, existe-t-il des méthodes de relaxation qui pourraient m'aider?

**Matériel:** Un jeu de Jenga et un piquet par équipes de quatre



## Solliciter un soutien social

### Chasse au ballon

**Recourir à l'aide de tiers pour résoudre un problème n'est pas évident.**

**Cet exercice permet d'entraîner cette capacité.**

Chaque paire reçoit un ballon de gymnastique (Swissball). Un des partenaires lance le ballon dans la salle et le second, les yeux bandés, doit le récupérer. Il peut le faire uniquement en écoutant les instructions de son camarade qui reste confiné dans certaines zones de la salle.



#### Réflexion

- Contexte: Dans des situations difficiles, l'entourage représente une ressource importante. Malheureusement, les personnes très stressées ont tendance à ignorer les aides extérieures et à ne compter que sur elles-mêmes.
- Evaluation de l'exercice: Ai-je réussi à accepter l'aide de mon partenaire et en ai-je tiré profit?
- Transfert dans le quotidien: Puis-je compter sur un réseau social qui fonctionne et qui peut me soutenir dans les situations difficiles? Vais-je spontanément chercher de l'aide ou est-ce que j'essaie de m'en sortir seul?

**Matériel:** Un ballon de gymnastique par paire

## Multi-tâches

### Miroir

**Cet exercice met en lumière le caractère inefficace et générateur de stress du multitasking. Les participants vont le comprendre rapidement.**

Les participants évoluent par groupes de quatre.

- 1<sup>re</sup> manche: A et B se tiennent face à face (pour l'instant, C et D regardent). A effectue différents mouvements, B les reproduit.
- 2<sup>e</sup> manche: A fait des mouvements avec le haut du corps seulement, C avec le bas du corps. B essaie de reproduire simultanément les deux mouvements.
- 3<sup>e</sup> manche: A fait des mouvements avec le haut du corps seulement, C avec le bas du corps, D avec le visage. B essaie de reproduire simultanément les trois mouvements.

#### Variante

- Réduire la taille du groupe (plus facile) ou l'augmenter (plus difficile).

#### Réflexion

- Contexte: Dans les situations de stress, beaucoup de personnes tendent à régler plusieurs tâches en même temps. Comme l'être humain n'est pas vraiment fait pour cela, il passe en permanence d'une tâche à l'autre. Cela s'avère inefficace, surtout pour les tâches exigeantes. On perd en effet beaucoup de temps à se recentrer à chaque fois sur la tâche respective.
- Evaluation de l'exercice: Comment ai-je vécu l'exercice? A partir de quel moment est-ce que j'ai éprouvé un sentiment de surmenage?
- Transfert dans le quotidien: Suis-je capable au quotidien de m'isoler et de me concentrer sur une seule tâche? Ou ai-je plutôt tendance à faire tout le temps quelque chose à côté, par exemple vite regarder mes courriels ou lire mes SMS?



## Développer l'attention (1)

### Un arbre en cadeau\*

**D'une gestion du quotidien automatisée et régie par le stress au processus de perception volontaire: ce passage peut être entraîné grâce à cet exercice.**

Deux participants courent ensemble à travers la forêt, l'un avec les yeux fermés, le second officiant comme guide. Le guide mène l'aveugle vers un arbre et le lui fait toucher. Ils reviennent ensuite au point de départ. Là, l'aveugle ouvre les yeux et tente de retrouver l'arbre qu'il a touché auparavant.

#### Réflexion

- Contexte: Les personnes stressées enclenchent souvent le pilote automatique. Leur vie leur apparaît comme une liste de tâches qui laisse bien peu de place à la joie de vivre. La formation à l'attention leur ouvre les yeux et leur apprend à se réjouir (à nouveau) des petites choses du quotidien.
- Evaluation de l'exercice: Quand me suis-je voué avec tous mes sens à une tâche pour la dernière fois? Comment est-ce que je l'ai ressenti?
- Transfert dans le quotidien: La vie file-t-elle devant moi à vitesse grand V? Est-ce que je prends régulièrement du temps pour réaliser mes envies et partager des moments avec mes proches?



\*Source: Müller, U., Baumberger, J. (2012). [Top-Spiele für den Sportunterricht. Band 2: Für Kinder ab 7 Jahren](#). Verlag Baumberger und Müller.

## Développer l'attention (2)

### Cheminer vers l'attention

**D'une gestion du quotidien automatisée et régie par le stress au processus de perception volontaire: cet exercice poursuit l'objectif visé dans le jeu précédent.**

Les personnes se déplacent en silence dans un espace délimité en forêt tout en prêtant attention à tous les détails. Après un certain temps, elles répondent à des questions: quelle couleur avait le banc à côté du foyer? Combien de nichoirs ont-elles vus? etc.

#### Variante

- Dans une salle de sport ou une salle de séminaire.

#### Réflexion

- Contexte: Les processus de l'attention aident à gérer des situations de stress (voir exercice ci-dessus). De plus, un changement d'environnement (idéalement une retraite dans la nature) permet de prendre une distance physique avec le stress quotidien et facilite ainsi l'adoption de nouvelles perspectives.
- Evaluation de l'exercice: Quelle impression a laissé chez moi le rapprochement volontaire avec la nature?
- Transfert dans le quotidien: Ai-je un endroit où je peux me retirer afin de me détendre et me changer les idées?



## Changement de perspectives

### Cercles aériens

**Dans cet exercice, les participants reconnaissent que l'angle de vue influence notre perception et que cet élément peut nous aider dans la gestion du stress.**

Les participants pointent l'index vers le ciel et dessinent des cercles imaginaires dans le sens des aiguilles de la montre. Tout en faisant cela, ils abaissent lentement le doigt jusqu'à la hauteur de la poitrine. Au bout d'un moment, on leur demande dans quel sens tourne l'index. A la surprise générale, il s'avère que le doigt a changé de direction (car la perspective a été modifiée).

#### Réflexion

- Contexte: Les personnes très stressées s'en tiennent souvent à un point de vue et peinent à se distancer mentalement d'un problème. Un changement de perspective – suite à une discussion avec une personne extérieure par exemple – peut ouvrir de nouvelles voies.
- Evaluation de l'exercice: Quelles pensées a déclenché chez moi le changement de sens?
- Transfert dans le quotidien: Quelles sont les sources typiques de stress chez moi? Un changement de perspective pourrait-il m'aider à les réduire ou même les éliminer? Quel conseil un ami me donnerait-il dans cette situation?



## Fixer des priorités

### Viser les massues

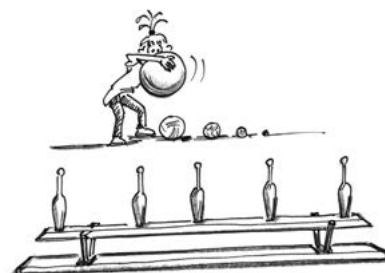
**Durant cet exercice, les participants doivent choisir l'ordre de passage qui leur permettra de maîtriser la tâche proposée.**

Deux participants se tiennent face à face à dix mètres l'un de l'autre. Entre eux se trouve un banc retourné avec cinq massues posées en équilibre sur la barre étroite d'un banc suédois retourné. Un des deux dispose d'un Swissball, d'un ballon de basketball, d'un ballon de handball, d'une balle de tennis et d'une petite balle en caoutchouc (balle magique). Il vise les massues mais ne peut utiliser qu'une seule fois chacune des balles. L'ordre d'utilisation est laissé libre. Une fois la tâche effectuée, on remonte les massues éventuellement tombées et c'est au tour du partenaire. Qui en renverse le plus grand nombre?

#### Réflexion

- Contexte: Le choix des priorités est un élément essentiel dans la gestion du stress. Celui qui perd du temps avec de petites choses futiles fait le lit du stress.
- Evaluation de l'exercice: Dans quel ordre ai-je lancé les ballons et pourquoi?
- Transfert dans le quotidien: Suis- plutôt pour régler les grosses tâches (Swissball) en premier pour me concentrer tout à la fin sur les affaires moins importantes (balle magique)?

**Matériel:** Pour deux: un banc, un Swissball, un ballon de basketball, un ballon de handball, une balle de tennis, une balle magique et cinq massues



## Gestion du temps

### Ride & run

**Aménager de manière judicieuse les périodes de travail et les temps de pause: cet exercice pointe l'objectif sur la gestion du temps.**

Par deux, un vélo pour deux. Dans un temps donné, chaque paire doit effectuer le maximum de tours sur un circuit délimité (idéalement sur un chemin de campagne). Pendant que l'un court, l'autre pédale. Les partenaires décident entre eux des changements entre course et pédalage.

#### Réflexion

- Contexte: L'organisation pertinente de blocs de travail est un élément incontournable d'une bonne gestion temporelle. Un bon équilibre entre les unités de travail et les petites pauses (actives) contribue à maintenir la capacité de performance et à réduire le stress.
- Evaluation de l'exercice: Quelles stratégies ai-je choisies? A quels moments a-t-on changé les rôles?
- Transfert dans le quotidien: A quoi ressemble une journée de travail standard chez moi? Est-ce que je veille à l'alternance judicieuse entre phases de travail intensives et périodes de récupération?

**Matériel:** Un vélo pour deux



## Pensée positive

### Erreurs non provoquées

**Cet exercice permet de mettre le doigt sur les erreurs et d'aborder les problèmes de manière constructive.**

Deux participants jouent une partie de tennis de table (ou de badminton, de tennis, etc.), en deux sets gagnants. Le vainqueur remporte un petit prix afin de mettre l'accent sur l'aspect compétitif. Après le jeu, les partenaires réfléchissent aux fautes non provoquées qu'ils ont commises. Du point de vue mental, y a-t-il un potentiel d'optimisation? Les participants élaborent une stratégie pour mieux gérer de telles situations de jeu dans le futur. Ils jouent ensuite d'autres matchs contre de nouveaux adversaires. Chaque match est suivi d'une petite réflexion personnelle par rapport à la mise en place de la stratégie choisie.

#### Réflexion

- Contexte: L'identification des discours intérieurs négatifs représente un pas important vers le désamorçage des situations de stress. Les généralisations (par exemple: «je ne peux pas faire plus» ou «ça n'a servi à rien») sont dangereuses et stressantes. Une attitude de base optimiste et constructive réduit la perception du stress.
- Evaluation de l'exercice: Comment ai-je réagi en cas de fautes évitables? Ont-elles déclenché des réactions exagérées de frustration ou des monologues intérieurs négatifs? A cause de cela, ai-je commis encore plus de fautes? Quelles stratégies ai-je appliquées pour remédier à cela? Ont-elles eu un effet sur mon jeu et mon état intérieur?
- Transfert dans le quotidien: Ai-je tendance à m'enfermer dans des discours intérieurs négatifs lorsque je suis stressé? Les échecs et les défaites sont-ils pour moi passagers ou ai-je de la peine à les régler? Avec quelles stratégies puis-je retrouver une attitude positive et constructive?

**Matériel:** Un set de tennis de table et une table par paire



# Indications

## Ouvrages

- Eberspächer, H. (2002). [Ressource Ich. Der ökonomische Umgang mit Stress](#). Munich, Vienne: Carl Hanser Verlag.
- Gerber, M., Oberer, N., Pühse, U. (2014). [Beweg dich gesund! Ein praktischer Ratgeber für ein körperlich aktives Leben](#). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Kaluza, G. (2015). [Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung](#). Heidelberg: Springer.
- Linneweh, K. (2002). [Stresskompetenz. Der erfolgreiche Umgang mit Belastungssituationen in Beruf und Alltag](#). Weinheim: Beltz.

## Centre de compétences

Le Département du sport, du mouvement et de la santé de l'Université de Bâle mène depuis plusieurs années des recherches dans le domaine du stress, avec à la clé la publication d'une série d'articles scientifiques et de vulgarisation. Ce thème du mois s'oriente vers le manuel «[Zeig dem Stress die rote Karte!](#)» (Carton rouge au stress) et vers le programme de gestion du stress [EPHECT](#) (en allemand et en anglais).

- [Zeig dem Stress die Rote Karte!](#) – Ce manuel vise à encourager une gestion efficace et durable des situations de stress. Un set de jeu composé de 40 cartes d'action montre la voie. De petites histoires, des devinettes et des anecdotes éveillent l'intérêt pour le thème. En complément aux cartes, le lecteur dispose d'un manuel dédié à la gestion du stress. Cet ouvrage fait le pont entre la pratique et les connaissances scientifiques.
- [EPHECT](#) – Ce programme montre comment la gestion du stress peut être thématisée dans le cours d'éducation physique. Des formes de jeux et d'exercices permettent de réfléchir à ses propres comportements face au stress. Le manuel d'entraînement pour enseignants d'éducation physique ainsi que le cahier d'entraînement pour les élèves proposent des exercices pratiques complétés par des éclairages théoriques.

## Solution de l'énigme «[Quatre managers en sursis](#)» (p. 5)

A et B regardent le tas de sable, ils n'ont donc aucune information et ne peuvent rien dire. D voit devant lui deux couleurs différentes et, du coup, ne peut rien dire non plus. Mais ce silence le trahit, ou plutôt il sert les intérêts de C. En effet, si D voyait deux mêmes couleurs, il pourrait, sans risque de se tromper, connaître sa propre couleur. C l'a compris et sait donc que son chapeau n'a pas la même couleur que celui du manager de devant. C peut donc sauver tout le monde en donnant la bonne réponse.

Quand on parle de compétences mentales, il s'agit ici de la capacité de changer de perspective. Cette opération permet aux personnes submergées par le stress de sortir de leur schéma habituel de pensée et d'action.

## Partenaires



ASEP



## Impressum

### Editeur

Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin

### Auteurs

Tim Hartmann, Markus Gerber,  
Christin Lang, Uwe Pühse  
Département du sport, du mouvement  
et de la santé, Université de Bâle

### Rédaction

mobilesport.ch

### Photo de couverture

Ueli Känzig, Médias didactiques HEFSM

### Dessins

Leo Kühne

### Conception graphique

Médias didactiques HEFSM