

## Gestion du stress: Comprendre pour agir

«C'est le stress total!» – Ainsi résonne la plainte des temps modernes. Le stress semble s'être propagé pour devenir la maladie du siècle. Ce dossier aborde différentes stratégies et montre comment celles-ci peuvent être mises en œuvre dans un contexte en mouvement.



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.

### Exercices

- Le stress comme état de déséquilibre
- Réactions cognitives au stress
- Gestion des incertitudes
- Stress positif versus stress négatif
- Stratégies de résolution de problèmes (1)
- Stratégies de résolution de problèmes (2)
- Sortir du cadre
- Tension versus relâchement
- Solliciter un soutien social
- Multi-tâches
- Développer l'attention (1)
- Développer l'attention (2)
- Changement de perspectives
- Fixer des priorités
- Gestion du temps

- Pensée positive



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**