

Gestion du stress: Stress positif versus stress négatif

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

Variation de 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 comme 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

Source: [Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse – Département du sport, du mouvement et de la santé, Université de Bâle](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO