

Gestion du stress: Sortir du cadre

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

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