Gestion du stress: Stratégies de résolution de problèmes (1)

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

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