

Gestion du stress: Solliciter un soutien social

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

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