

## Gestion du stress: Multi-tâches

Cet exercice met en lumière le caractère inefficace et générateur de stress du multitasking. Les participants vont le comprendre rapidement.



Les participants évoluent par groupes de quatre.

- 1re manche: A et B se tiennent face à face (pour l'instant, C et D regardent). A effectue différents mouvements, B les reproduit.
- 2e manche: A fait des mouvements avec le haut du corps seulement, C avec le bas du corps. B essaie de reproduire simultanément les deux mouvements.
- 3e manche: A fait des mouvements avec le haut du corps seulement, C avec le bas du corps, D avec le visage. B essaie de reproduire simultanément les trois mouvements.

### Variante

Réduire la taille du groupe (plus facile) ou l'augmenter (plus difficile).

### Réflexion

**Contexte:** Dans les situations de stress, beaucoup de personnes tendent à régler plusieurs tâches en même temps. Comme l'être humain n'est pas vraiment fait pour cela, il passe en permanence d'une tâche à l'autre. Cela s'avère inefficace, surtout pour les tâches exigeantes. On perd en effet beaucoup de temps à se recentrer à chaque fois sur la tâche respective.

**Evaluation de l'exercice:** Comment ai-je vécu l'exercice? A partir de quel moment est-ce que j'ai éprouvé un sentiment de surmenage?

**Transfert dans le quotidien:** Suis-je capable au quotidien de m'isoler et de me concentrer sur une seule tâche? Ou ai-je plutôt tendance à faire tout le temps quelque chose à côté, par exemple vite regarder mes courriels ou lire mes SMS?

---

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**