Gestion du stress: Changement de perspectives

Dans cet exercice, les participants reconnaissent que l'angle de vue influence notre perception et que cet élément peut nous aider dans la gestion du stress.

Les participants pointent l'index vers le ciel et dessinent des cercles imaginaires dans le sens des aiguilles de la montre. Tout en faisant cela, ils abaissent lentement le doigt jusqu'à la hauteur de la poitrine.

Au bout d'un moment, on leur demande dans quel sens tourne l'index. A la surprise générale, il s'avère que le doigt a changé de direction (car la perspective a été modifiée).

Réflexion

Contexte: Les personnes très stressées s'en tiennent souvent à un point du vue et peinent à se distancer mentalement d'un problème. Un changement de perspective – suite à une discussion avec une personne extérieure par exemple – peut ouvrir de nouvelles voies.

Evaluation de l'exercice: Quelles pensées a déclenché chez moi le changement de sens?

Transfert dans le quotidien: Quelles sont les sources typiques de stress chez moi? Un changement de perspective pourrait-il m'aider à les réduire ou même les éliminer? Quel conseil un ami me donnerait-il dans cette situation?

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