

## Gestion du stress: Développer l'attention (2)

D'une gestion du quotidien automatisée et régie par le stress au processus de perception volontaire: cet exercice poursuit l'objectif visé dans le jeu précédent.



Les personnes se déplacent en silence dans un espace délimité en forêt tout en prêtant attention à tous les détails. Après un certain temps, elles répondent à des questions: quelle couleur avait le banc à côté du foyer? Combien de nichoirs ont-elles vus? etc.

### Variante

Dans une salle de sport ou une salle de séminaire.

### Réflexion

**Contexte:** Les processus de l'attention aident à gérer des situations de stress (voir exercice «[Un arbre en cadeau](#)»). De plus, un changement d'environnement (idéalement une retraite dans la nature) permet de prendre une distance physique avec le stress quotidien et facilite ainsi l'adoption de nouvelles perspectives.

**Evaluation de l'exercice:** Quelle impression a laissé chez moi le rapprochement volontaire avec la nature?

**Transfert dans le quotidien:** Ai-je un endroit où je peux me retirer afin de me détendre et me changer les idées?

---

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**