

Gestion du stress: Pensée positive

Cet exercice permet de mettre le doigt sur les erreurs et d'aborder les problèmes de manière constructive.



Deux participants jouent une partie de tennis de table (ou de badminton, de tennis, etc.), en deux sets gagnants. Le vainqueur remporte un petit prix afin de mettre l'accent sur l'aspect compétitif.

Après le jeu, les partenaires réfléchissent aux fautes non provoquées qu'ils ont commises. Du point de vue mental, y a-t-il un potentiel d'optimisation? Les participants élaborent une stratégie pour mieux gérer de telles situations de jeu dans le futur. Ils jouent ensuite d'autres matchs contre de nouveaux adversaires.

Chaque match est suivi d'une petite réflexion personnelle par rapport à la mise en place de la stratégie choisie.

Réflexion

Contexte: L'identification des discours intérieurs négatifs représente un pas important vers le désamorçage des situations de stress. Les généralisations (par exemple: «je ne peux pas faire plus» ou «ça n'a servi à rien») sont dangereuses et stressantes. Une attitude de base optimiste et constructive réduit la perception du stress.

Evaluation de l'exercice: Comment ai-je réagi en cas de fautes évitables? Ont-elles déclenché des réactions exagérées de frustration ou des monologues intérieurs négatifs? A cause de cela, ai-je commis encore plus de fautes? Quelles stratégies ai-je appliquées pour remédier à cela? Ont-elles eu un effet sur mon jeu et mon état intérieur?

Transfert dans le quotidien: Ai-je tendance à m'enfermer dans des discours intérieurs négatifs lorsque je suis stressé? Les échecs et les défaites sont-ils pour moi passagers ou ai-je de la peine à les régler? Avec quelles stratégies puis-je retrouver une attitude positive et constructive?

Matériel: Un set de tennis de table et une table 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