

Gestion du stress: Le stress comme état de déséquilibre

Pendant cet exercice, les participants restent toujours en équilibre malgré les éléments perturbateurs extérieurs et ils apprennent à reconnaître le stress en tant qu'état de déséquilibre.



Deux participants se placent à un mètre l'un de l'autre. Ils tiennent avec leur main droite l'extrémité d'une ceinture de judo qui passe autour de leurs hanches et qui les relie en diagonale.

Par des tractions, des relâchements habiles et des mouvements de hanches, ils essaient de se déséquilibrer mutuellement. Celui qui fait un pas donne un point à son adversaire.

Réflexion

Contexte: Le stress se définit comme un état de déséquilibre entre les exigences d'un côté et les ressources personnelles de l'autre. Dans l'optique de la gestion du stress, il s'agit de rétablir cet équilibre.

Evaluation de l'exercice: Qu'est-ce qui fait que j'ai perdu cet équilibre? Lorsque mon partenaire a tiré sur la corde, ai-je fait de même ou ai-je donné du lest?

Transfert dans le quotidien: Dans les situations de stress, est-ce que je reste solide sur mes jambes ou je perds facilement l'équilibre? Quels éléments me déséquilibrent? Ma «work-life-balance» est-elle correcte?

Matériel: Une ceinture de judo ou une corde à sauter 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