

Thème du mois 11/2015: Gestion du stress

Madame et Monsieur Suisse sont en plein stress! C'est la raison pour laquelle la gestion de ce fléau revêt une importance capitale dans la société actuelle. Ce thème du mois aborde différentes stratégies d'adaptation au stress et montre comment celles-ci peuvent être mises en oeuvre dans un contexte en mouvement.



«C'est le stress total!» – Ainsi résonne la plainte des temps modernes. Le stress semble s'être propagé pour devenir la maladie du siècle. Des études scientifiques documentent ce qui n'est désormais plus simplement une impression. Selon le Secrétariat d'Etat à l'économie SECO, une personne active sur trois en Suisse se dit souvent, voire très souvent stressée.

Lorsque le stress tend à devenir un état permanent, il y a danger pour la personne concernée. Des troubles physiques et psychiques apparaissent qu'il s'agit de maîtriser au moyen de différentes stratégies. La complexité de cette thématique requiert des mesures différenciées. A côté des stratégies cognitives et émotionnelles, le mouvement et le sport jouent aussi un rôle non négligeable.

Comprendre pour agir

Ce thème du mois est dédié au stress et à sa gestion. Dans la première partie théorique, l'accent est mis sur les éléments déclencheurs du stress et les réactions qu'il induit. Pour cela, le concept même du stress est défini avec précision. En s'appuyant sur ces données de base sont ensuite décrits les éléments qui participent au processus de gestion du stress. L'attention est principalement portée sur les mesures orientées vers le mouvement.

Le sport libère des émotions, dont certaines liées au stress. Souvenez-vous des instants précédant votre premier saut du plongeur de trois mètres ou votre première piste noire à ski! Le programme de management du stress **EPHECT** et le manuel «Zeig dem Stress die rote Karte» exploitent ce potentiel dans les clubs et à l'école (voir encadré ci-dessous). Des situations susceptibles de laisser des traces aux participants sont développées

dans un contexte sportif.

Au travers de ces possibilités, le lien est créé avec la seconde partie pratique. Un grand choix d'exercices montre comment intégrer le thème «stress et gestion du stress» de manière ludique auprès des jeunes et des adultes. Les réactions personnelles au stress, mais aussi les effets – positifs et négatifs – des différentes stratégies, se révèlent alors avec acuité.

Thème du mois

- [Gestion du stress](#) (pdf)

Articles

- [Les dérives de la civilisation](#)
- [Esprit accablé, corps affecté](#)
- [Briser le cercle vicieux](#)
- [Le mouvement, tueur de stress?](#)

Exercices

- [Le stress comme état de déséquilibre](#)
- [Réactions cognitives au stress](#)
- [Gestion des incertitudes](#)
- [Stress positif versus stress négatif](#)
- [Stratégies de résolution de problèmes \(1\)](#)
- [Stratégies de résolution de problèmes \(2\)](#)
- [Sortir du cadre](#)
- [Tension versus relâchement](#)
- [Solliciter un soutien social](#)
- [Multi-tâches](#)
- [Développer l'attention \(1\)](#)
- [Développer l'attention \(2\)](#)
- [Changement de perspectives](#)
- [Fixer des priorités](#)
- [Gestion du temps](#)
- [Pensée positive](#)

Un centre de compétences en matière de stress

Le Département du sport, du mouvement et de la santé de l'Université de Bâle mène depuis plusieurs années des recherches dans le domaine du stress, avec à la clé la publication d'une série d'articles scientifiques et de vulgarisation. Ce thème du mois s'oriente vers le manuel «[Zeig dem Stress die rote Karte!](#)» (Carton rouge au stress) et vers le [programme de gestion du stress EPHECT](#) (en allemand et en anglais).

Zeig dem Stress die Rote Karte! – Ce manuel vise à encourager une gestion efficace et durable des situations de stress. Un set de jeu composé de 40 cartes d'action montre la voie. De petites histoires, des devinettes et des anecdotes éveillent l'intérêt pour le thème. En complément aux cartes, le lecteur dispose d'un manuel dédié à la gestion du stress. Cet ouvrage fait le pont entre la pratique et les connaissances scientifiques.

EPHECT – Ce programme montre comment la gestion du stress peut être thématifiée dans le cours d'éducation physique. Des formes de jeux et d'exercices permettent de réfléchir à ses propres comportements face au stress. Le manuel d'entraînement pour enseignants d'éducation physique ainsi que le cahier d'entraînement pour les élèves proposent des exercices pratiques complétés par des éclairages théoriques.

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