

Gestion du stress: Développer l'attention (1)

D'une gestion du quotidien automatisée et régie par le stress au processus de perception volontaire: ce passage peut être entraîné grâce à cet exercice.



Deux participants courent ensemble à travers la forêt, l'un avec les yeux fermés, le second officiant comme guide.

Le guide mène l'aveugle vers un arbre et le lui fait toucher. Ils reviennent ensuite au point de départ. Là, l'aveugle ouvre les yeux et tente de retrouver l'arbre qu'il a touché auparavant.

Réflexion

Contexte: Les personnes stressées enclenchent souvent le pilote automatique. Leur vie leur apparaît comme une liste de tâches qui laisse bien peu de place à la joie de vivre. La formation à l'attention leur ouvre les yeux et leur apprend à se réjouir (à nouveau) des petites choses du quotidien.

Evaluation de l'exercice: Quand me suis-je voué avec tous mes sens à une tâche pour la dernière fois? Comment est-ce que je l'ai ressenti?

Transfert dans le quotidien: La vie file-t-elle devant moi à vitesse grand V? Est-ce que je prends régulièrement du temps pour réaliser mes envies et partager des moments avec mes proches?

Source: Müller, U., Baumberger, J. (2012). Top-Spiele für den Sportunterricht. Band 2: Für Kinder ab 7 Jahren. Verlag Baumberger und Müller.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO