



La gestion du stress

File de sport / Gymnase de Renens
Avril 2024

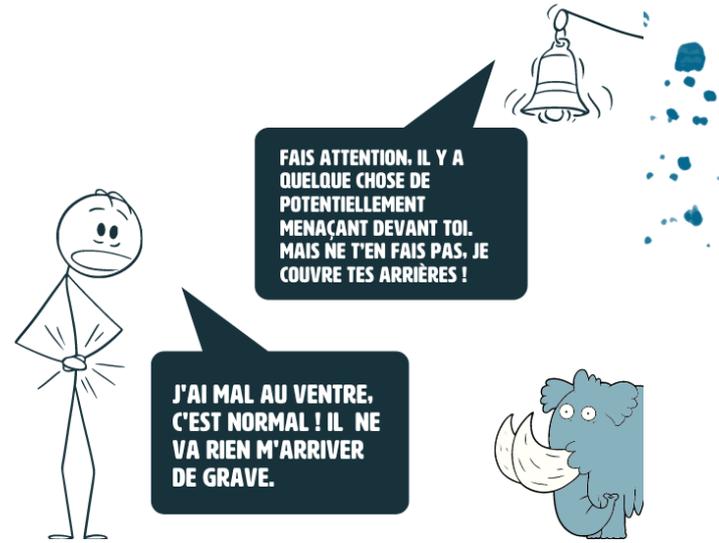


Le stress, c'est quoi ?

« État réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque (menace) ».

Larousse

- Réaction biologique qui permet de faire face à ce danger
- La réponse de stress = c'est l'arme utilisée par notre corps pour combattre les menaces autour de nous



Le stress, c'est quoi ?

Le stress dépend moins des conditions objectives que de la **perception** qu'a le sujet de l'équilibre ou du déséquilibre entre les **exigences** auxquelles il est soumis et les **ressources** qu'il peut mobiliser

Lazarus, Coyne, 1980. (Psychologues américains)

➤ 4 facteurs de stress : CINE

Contrôle

Imprévu

Nouveauté

Ego menacé

Le stress, c'est quoi ?

«Le stress nous permet d'être capables de **performer** dans un examen, dans une entrevue, d'accomplir une **performance** sportive, de nous **dépasser**».

Sonia Lupien, directrice du Centre d'études sur le stress humain, université de Montréal

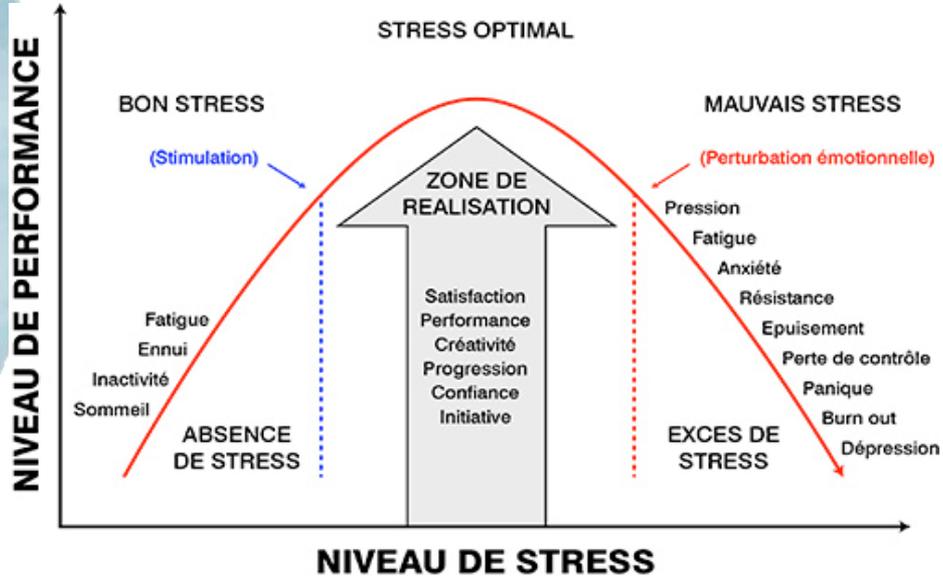
J'AI MAL AU VENTRE PARCE QUE J'AI UN EXAMEN DE MATHS. MON MAL DE VENTRE NE M'ANNONCE PAS QUE JE SUIS EN FIN DE VIE OU QUE JE VAIS ÉCHOUER L'EXAMEN.

MON MAL DE VENTRE ME SIGNALE QUE JE DÉTECTE UNE MENACE.

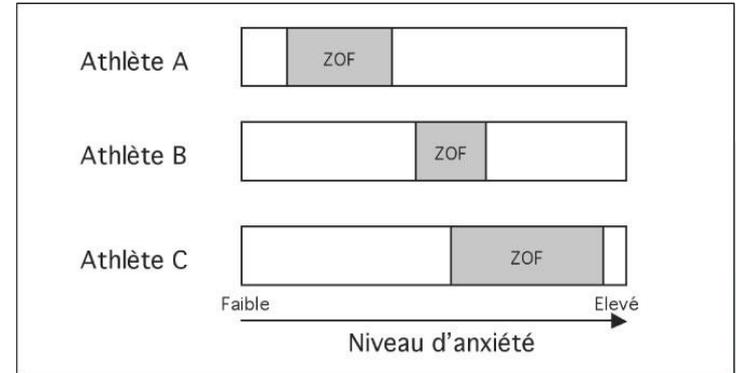
MA RÉPONSE DE STRESS AUGMENTE MON ÉVEIL, CE QUI ME RENDRA SUPER ALERTE POUR FAIRE L'EXAMEN.



Le stress, c'est quoi ?



Courbe d'utilité de la réaction au Stress d'après Yerkes-Dodson (1906)



Modèle de la zone optimale de fonctionnement (Hanin, 1986).

Conseils pour bien gérer son stress

- Être à l'écoute de son corps
- Bien se préparer, avoir confiance en sa préparation
- Se fixer des objectifs réalistes et maîtrisés
- Réduire les sources de stress, avoir des routines
- Rester positif
- Rester concentré sur l'épreuve
- Savoir respirer, se relaxer





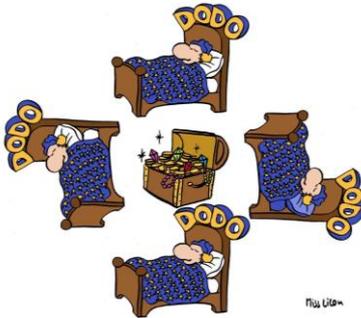
Anticipation et révisions

- ## Le travail pendant la journée de révision

- Choisir un lieu calme ou propice au travail, avec de bonnes conditions de confort !
(Sommeil, alimentation, chaleur, bureau à vous)
 - Se mettre au travail à heure fixe et terminer à heure fixe
 - Rester concentré : décomptage 100-0, respirelax+ dynamisant
 - Gérer l'usage de vos téléphones portables
 - Faire des pauses toutes les 40-50 minutes
 - Lire, relire et réviser régulièrement les cours pour mieux imprégner la mémoire
- 



LE SOMMEIL EST UN TRÉSOR ...



Hygiène de vie

Sommeil

- Soigner son sommeil : nombre d'heures régulier
- Se réveiller avec un vrai réveil
- Réduire / éviter les écrans avant d'aller se coucher
- Instaurer un rituel du coucher
- Exercice de relaxation



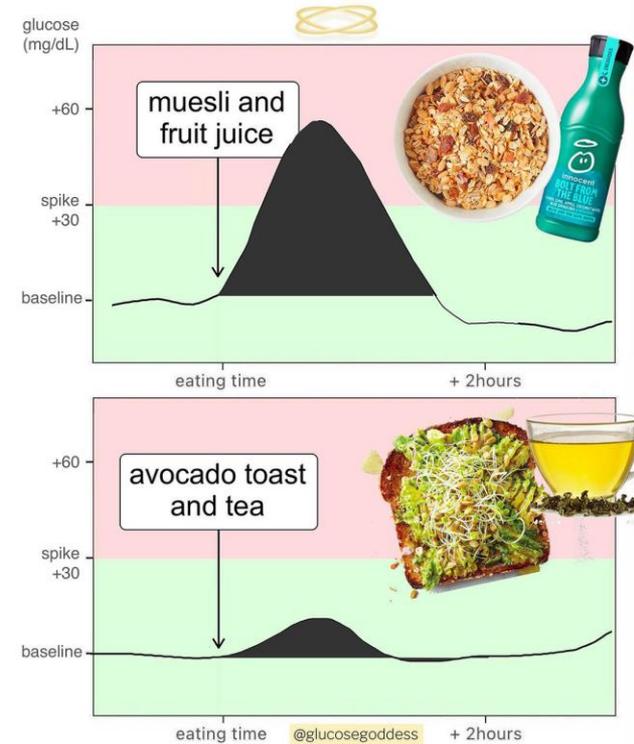
Hygiène de vie

Alimentation

Une bonne nutrition permet d'augmenter les capacités mentales.

- Privilégier un repas copieux, équilibré et de préférence d'index glycémique bas pour le petit-déjeuner.

Exemple: pain complet, fruits, noix, etc.)





Hygiène de vie

Alimentation

Une bonne nutrition permet d'augmenter les capacités mentales

- Éviter toute consommation d'alcool et de drogue → blocage des neurotransmetteurs.
- Éviter le recours compulsif à des produits excitants.
- Boire beaucoup d'eau, environ 1.5 litre à 2 litres par jour



Hygiène de vie

Loisirs

- **Sport** : pratiquer régulièrement un sport d'extérieur (course ou marche à pied, vélo...)
- **Activités ressources** : cinéma, restaurant, promenade, voir des amis, chanter, activité créative, aller au musée...
- **Pensées positives** : petits plaisirs, petits bonheurs et petites victoires du quotidien



Veille et jour de l'examen

- Techniques de gestion du stress
- Attitude positive
- Préparer ses affaires la veille
- Se coucher tôt
- Prendre ses objets fétiches et suivre «ses» rituels
- Prendre de l'eau et un en-cas (noix, fruits secs, banane, pomme)
- Prendre le temps au début de l'examen pour se mettre dans l'environnement

« La meilleure façon de gérer le stress est de changer ce que vous pouvez changer, accepter ce que vous ne pouvez pas changer et savoir faire la différence entre les deux. »

Personnes ressources du GyRe

Infirmière scolaire : ServiceSante.Gyre@avasad.ch / 021 338 00 26

Psychologue scolaire : vanessa.moussa@vd.ch / 021 338 00 30

Médiation : A. Maistrello, M.-H. Weissen, E. Mayeux

Coachs pédagogiques : V. Vuille, L. Bourgknecht, N. Arnold-Maillefer, F. Batori, C. Page, I. Bourquin, B. Haugland, O. Noverraz.

<https://www.gyre.ch/vos-ressources/reseau-sante.html>

WHATEVER
IS GOOD
FOR YOUR
SOUL,
DO THAT.

Ateliers pratiques

- Preuves scientifiques des bénéfices liés aux différentes techniques de gestion du stress
- Techniques qui nécessitent de l'entraînement pour les maîtriser

1

Techniques de respiration s'endormir ou se booster

2

Techniques rapides à utiliser juste avant ou durant un examen

3

Techniques de visualisation

4

Techniques de pleine conscience

1

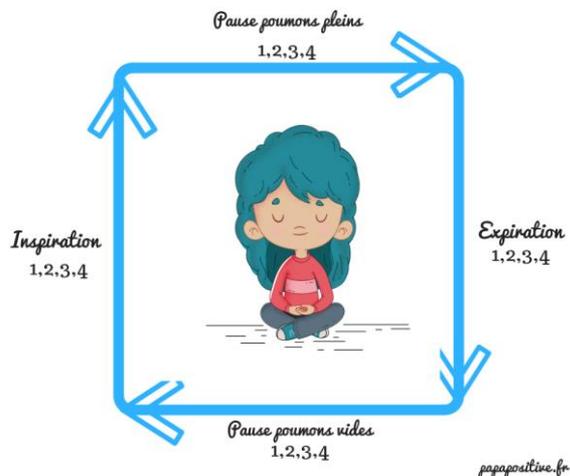
Techniques de respiration s'endormir ou se booster

RespixRelax



Techniques rapides à utiliser juste avant ou durant un examen

- Respiration en carré (5 minutes)



Facile : Z, Y, X, W,
V, U, T, S, R, Q, P,
O, N, M, L, K, J, I,
H, G, F, E, D, C, B,
et A !



- Compter de 3 en 3
- Réciter l'alphabet à l'envers

Techniques rapides à utiliser juste avant ou durant un examen

La technique de relaxation progressive de Jacobson

Edmund Jacobson (Le médecin américain)

Hypothèse qu'il existe un lien entre nos émotions et notre état de tonus musculaire

Tendre différents groupes de muscles volontairement sur une période de 5 à 10 secondes puis à relâcher la tension (détente).

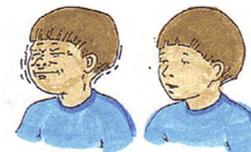
Chaque contraction peut être faite une seconde fois avant de passer à la suivante

ROUTINE DE RELAXATION

1. S'ASSEOIR SUR LA CHAISE



2. "CRISPE" TON VISAGE... PUIS RELAXE



3. TEND ET CRISPE TES BRAS... PUIS RELAXE



4. SOULÈVE TES ÉPAULES ET TA POITRINE... PUIS RELAXE



5. TEND ET CRISPE TES JAMBES... PUIS RELAXE



6. INSPIRE PROFONDÉMENT...



...EXPIRE LONGUEMENT

Techniques de visualisation

3

Visualiser la réussite en couleur

Visualisation d'une journée d'examen:

- Du le réveil à la fin de l'examen (oral ou écrit)
- Mettre **en noir et blanc** dès que des pensées négatives apparaissent
- Revivre la situation de manière positive **en couleur**

7 ASTUCES D'IMAGERIE MENTALE



Appliquez ces 7 conseils d'imagerie mentale pour visualiser comme un pro et devenir un sportif fort mentalement

1 CHOISIR SON ANGLE DE VUE

- Observer quelqu'un en étant la caméra
- S'observer en étant la caméra
- Voir l'action depuis ses propres yeux



2 FAIRE UNE IMAGERIE MENTALE PRÉCISE

Ajoutez un maximum de détails



3 VISUALISEZ SOUVENT ET BRIÈVEMENT

Pour prendre l'habitude de visualiser, et pour mieux visualiser au fil de temps



4 LES 2 TYPES D'IMAGERIE MENTALE

- Celle où vous visualisez un geste particulier que vous cherchez à perfectionner
- Celle où vous visualisez un match ou une action de jeu



5 AJOUTEZ-Y DE L'ÉMOTION

Définissez l'état émotionnel dans lequel vous êtes le plus performant et cherchez à atteindre cet état émotionnel



6 REMERCEZ-VOUS

Respectez vous et accordez vous de l'importance. Une fois la visualisation fini remerciez-vous pour le temps que vous vous êtes accordé



7 VISUALISEZ À VITESSE RÉELLE

Adoptez le bon timing lors de vos imageries mentale pour le reproduire dans la réalité

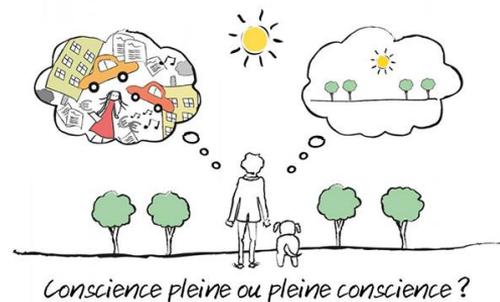


Techniques de pleine conscience

La pleine conscience consiste en une attention focalisée sur le moment présent tout en ayant une attitude d'acceptation et d'ouverture sans émettre de jugement.

Utilisé à des fins thérapeutiques dès les années 70 aux USA par Jon Kabat-Zinn, un biologiste américain.

- Fermer les yeux et observer ses pensées sans les juger ni les contrôler
- Se concentrer sur les bruits environnants ou sur sa respiration
- Body-scan



Sources

- Debois, N. (2003). De l'anxiété aux émotions compétitives : Etat de la recherche sur les états affectifs en psychologie du sport. *Staps*, n°⁶², 21-42. <https://doi.org/10.3917/sta.062.0021>
- <https://capsurlaconfiance.ch/le-stress-c-est-cool-sonia-lupien/>
- <https://www.css.ch/fr/clients-prives/ma-sante/sante-psychique/relaxation/entrainement-pleine-conscience.html>
- <https://sonialupien.com/apprendre-a-bien-stresser/>
- Chaloult, L. (2016). La relaxation progressive et différentielle de Jacobson. Montréal, Canada: Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal
- <https://papapositive.fr/wp-content/uploads/2018/11/2.png>
- https://ekladata.com/Ah_iLvuuOlhV-1b8Y3T_GiHT65o.jpg
- <https://www.gyre.ch/vos-ressources/reseau-sante.html>
- <https://www.glucosegoddess.com/savoury-breakfast-guide>
- <https://sportmental.fr/imagerie-mentale/>
- <https://www.epfl.ch/education/studies/gerer-son-stress/technique-contre-stress/>