Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Verteidigung,
Bevölkerungsschutz und Sport VBS

Bundesamt für Sport BASPO



Gestion du stress

Laurie Schwab
laurie.schwab@baspo.admin.ch

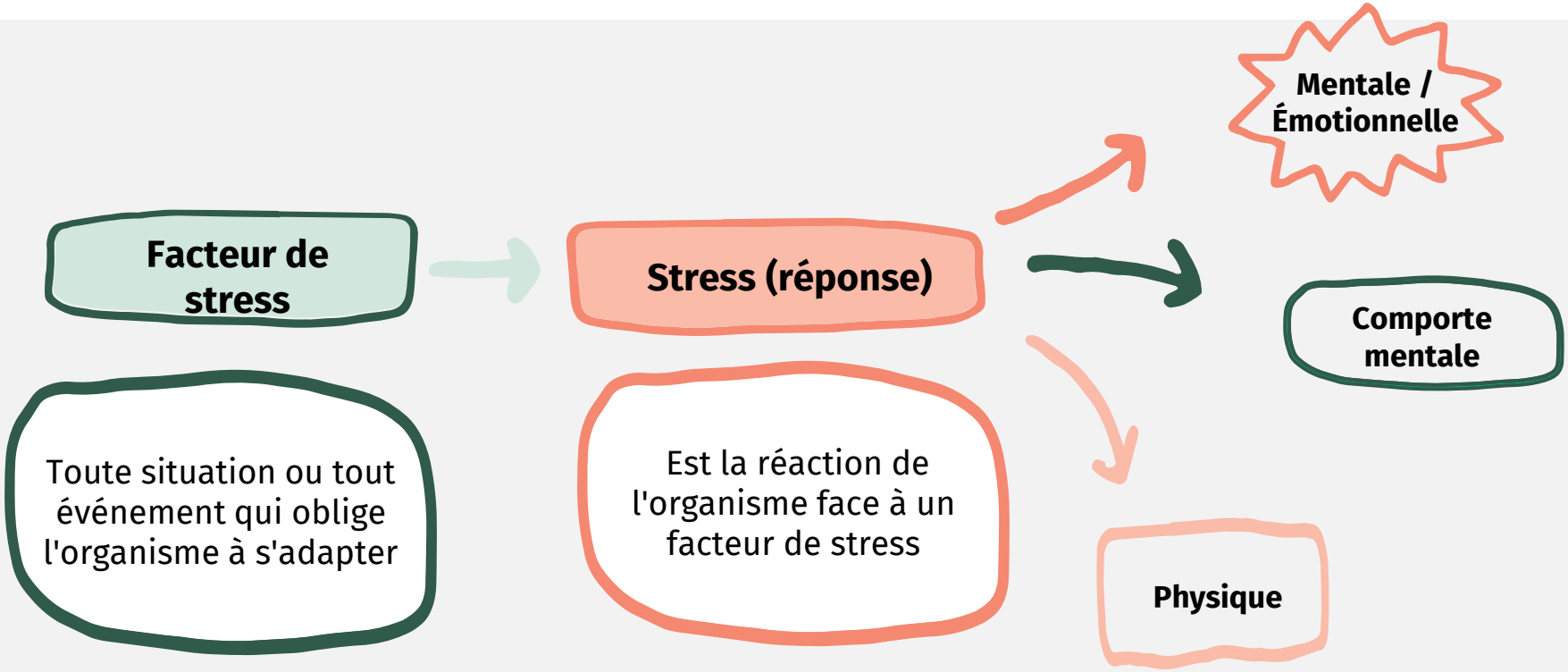
Brainstorming I

1. Qu'est-ce qui te stresse / te prend de l'énergie?

2. Quels sont tes symptômes typiques quand tu es stressé.e?



C’est quoi le stress?

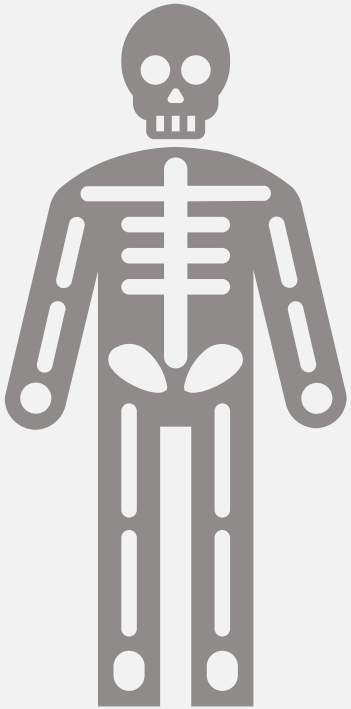


Système nerveux autonome

Parasympathique

Repos
Frein





Sympathique

Activité
Accélérateur

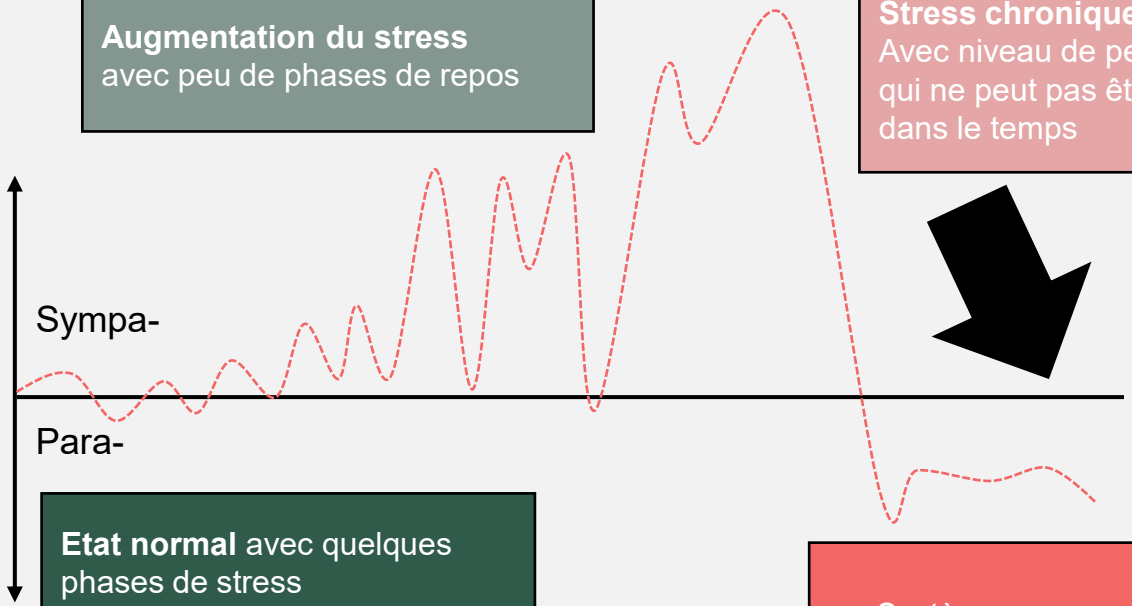


Parasympathique *FREIN*		Sympathique *ACCELERATEUR*
Rétrécit les pupilles		Dilate les pupilles
Stimule la salivation		Bloque la salivation
Baisse la fréquence cardiaque		Accélère la fréquence cardiaque
Rétrécit les bronches		Dilate les bronches
Stimule la digestion		Bloque la digestion
→ **Expiration**		→ **Inspiration**

Alternance entre Sympa- et Parasympathique

Augmentation du stress
avec peu de phases de repos

Stress chronique
Avec niveau de performance qui ne peut pas être maintenu dans le temps



Etat normal avec quelques phases de stress

Activation du sympathique
avec assez de repos

- *Système nerveux a besoin de repos*
- *Sympathique ne peut plus être activé*
- Burnout, Depression.
- *Répercussions sur la santé physique*

Exercice de respiration

3 grandes respirations

Inspire profondément et sens tes poumons se remplir lentement d'air.

Expire ensuite lentement et profondément, et ressens tes poumons se vider peu à peu.

Recentre-toi sur toi-même et **observe comment tu te sens**

Causes Multifactorielles

Quelles sont les causes de stress ?



Causes Multifactorielles

Environnement

Proches

Ecole

Causes

Santé

Finances

Psyche

- Peur de l'échec
- Perfectionnisme
- Manque de confiance
- Maladie psychique
- Culpabilité
- Traumas

Sport

- Sélections
- Pression
- Double carrière
- Cohésion d'équipe
- Surentraînement
- Peur des competitions
- Blessure
- Pression de performance
- ….

Points de départ pour augmenter la compétence en matière de stress

Stresseur	Evaluation / attitudes	Réaction au stress
But : Faire face activement aux demandes	**But :** développer des pensées et une attitude constructives.	**But :** détente, récuperation, rééquilibrer

Brainstorming II

3. Comment gères-tu ton stress?



Régulation de la respiration

Objectif : influence consciente des processus corporels → modifier son propre niveau d'activation grâce à la respiration

Respiration pour l'activation :

- Accent sur l'inspiration
- Inspirer rapidement (respiration thoracique)
- Éventuellement serrer le poing



Respiration relaxante :

- Respiration abdominale
- Concentration sur l'expiration
- Inspirer en quatre temps et expirer en six temps

Tool – Respiration de relaxation



Respiration de relaxation 4–6 : active le système parasympathique

HRV Breathing - 20min

🕐 Idéal : au moins 15 min d'affilée, 1× par jour, avant le sommeil
→ respiration nasale

Avantages : Augmentation de la VFC (HRV)

- Réduction du stress
- Amélioration de la clarté mentale et de la concentration
- Amélioration de la performance (meilleure capacité physique)
- Favorise la récupération
- Meilleure gestion des émotions

Effets de la régulation de la respiration (quelques exemples)

Mentale / Emotions

- Meilleure régulation émotionnelle
- Amélioration de la concentration
- Amélioration des capacités d'apprentissage

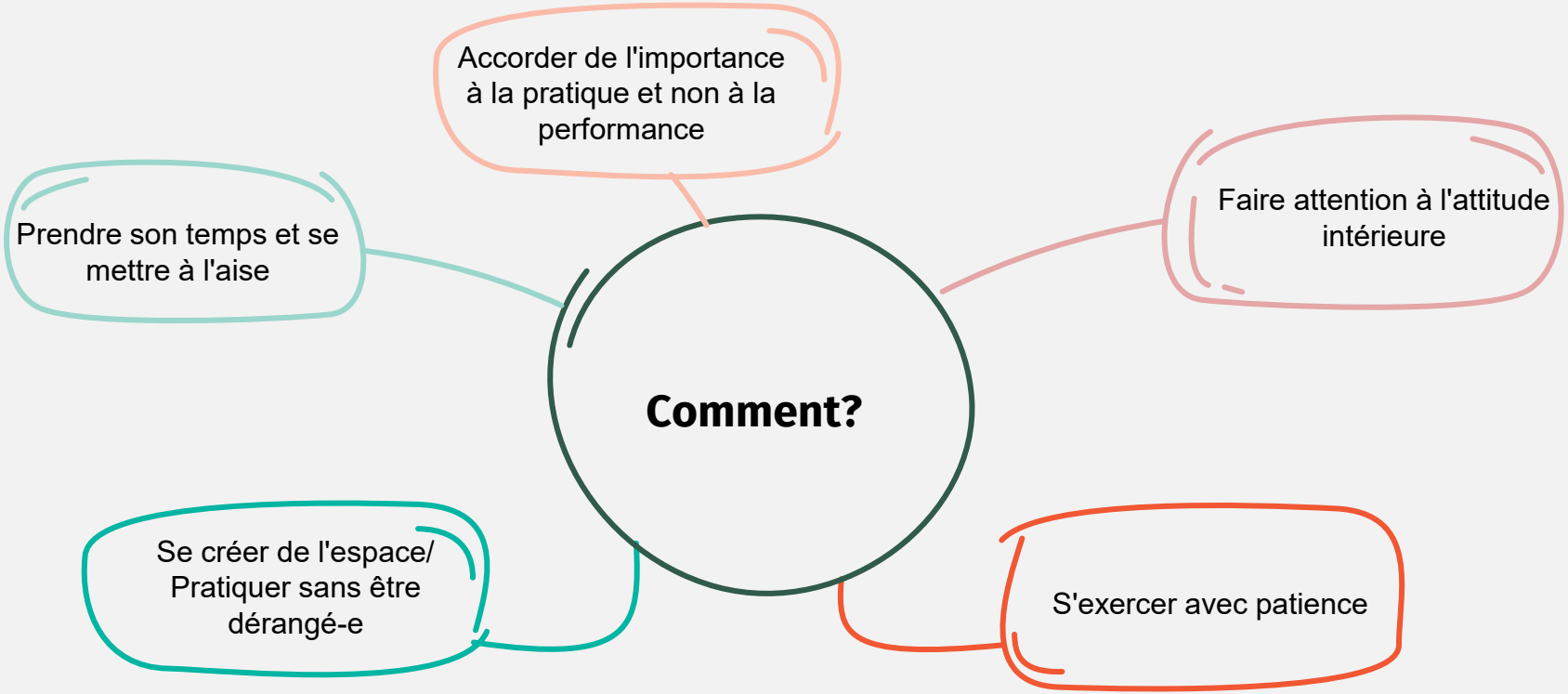
Physique

- Diminution de la tension musculaire
- Diminution de la fréquence cardiaque

Comporte mentale

- Amélioration du recentrage
- Réduction des réactions impulsives

Utiliser la régulation de la respiration



Quand utiliser la régulation de la respiration?

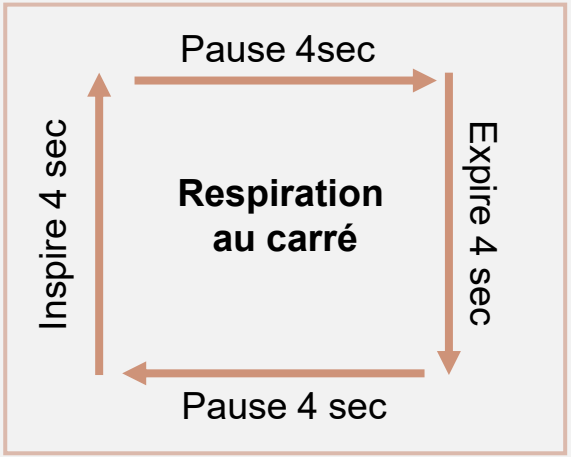
Utilise les techniques de respiration:

- Lorsque tu te sens tendu-e psychiquement et/ou physiquement
- Lorsque tu as des pensées désagréables
- Pour te calmer
- Lorsque tu as des problèmes pour t’endormir
- Lorsque tu souhaites t’activer
- Comme préparation à l'exécution d'autres techniques mentales

Exercices à faire chez soi

Respiration profonde

1. Assieds-toi ou allonge-toi dans une position confortable.
2. Inspire par le nez sur 3 temps.
3. Expire lentement par la bouche sur 6 temps.
4. Répète l'exercice durant 1 à 5 minutes



Respiration par le ventre

1. Trouve un endroit calme.
2. Commence à prendre conscience de ta respiration.
3. Place une main sur ta poitrine et une autre sur ton ventre, juste en dessous de ta cage thoracique.
4. Lorsque tu inspires, laisse ton ventre se soulever. Garde la bouche fermée et inspire par le nez.
5. Lorsque tu expires par le nez, laisse ton ventre s'aplatir tout en gardant ta poitrine aussi immobile que possible.
6. Permets à ta respiration de devenir calme et régulière.