

ET SI LE STRESS ÉTAIT VOTRE ALLIÉ?

Présenté par Olivier Giguère
12 septembre 2026



STRUCTURE DE LA SÉANCE

01

Présentation des objectifs de l'atelier

02

Introduction et Activité brise-glace

03

Théorie : Qu'est-ce que le stress?

04

Pratique : Activité de gestion du stress

05

Retour sur l'activité

06

Conclusion

OBJECTIFS DE LA SÉANCE



01

Définir le stress et reconnaître ses manifestations

02

Réfléchir à l'impact du stress sur sa propre performance

The background image shows a wide-angle view of a soccer stadium during a match. In the upper left, a tall, modern tower with a curved design rises into a blue sky with light clouds. The stadium's seating is filled with spectators, and the green pitch is marked with white lines. Several players in red and blue kits are visible on the field, and a goal is seen in the lower right corner.

INTRODUCTION & ACTIVITÉ BRISE-GLACE

QUI SUIS-JE?

OLIVIER GIGUÈRE

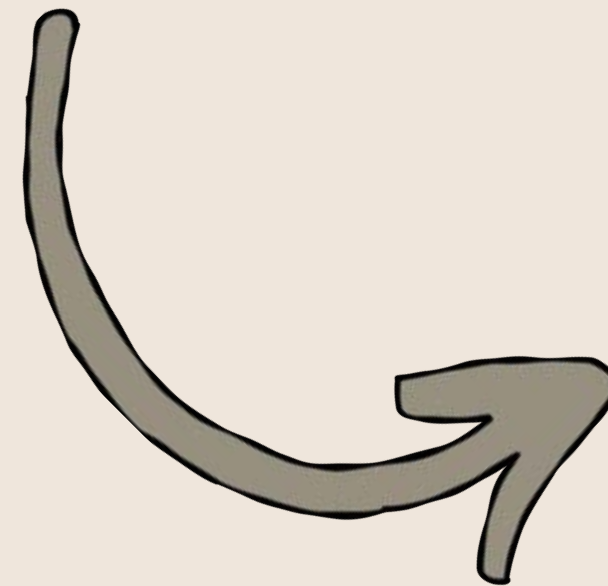


Champs d'intérêt

Sports (hockey, course, golf, etc.)
Psychologie et physiologie
Sciences naturelles

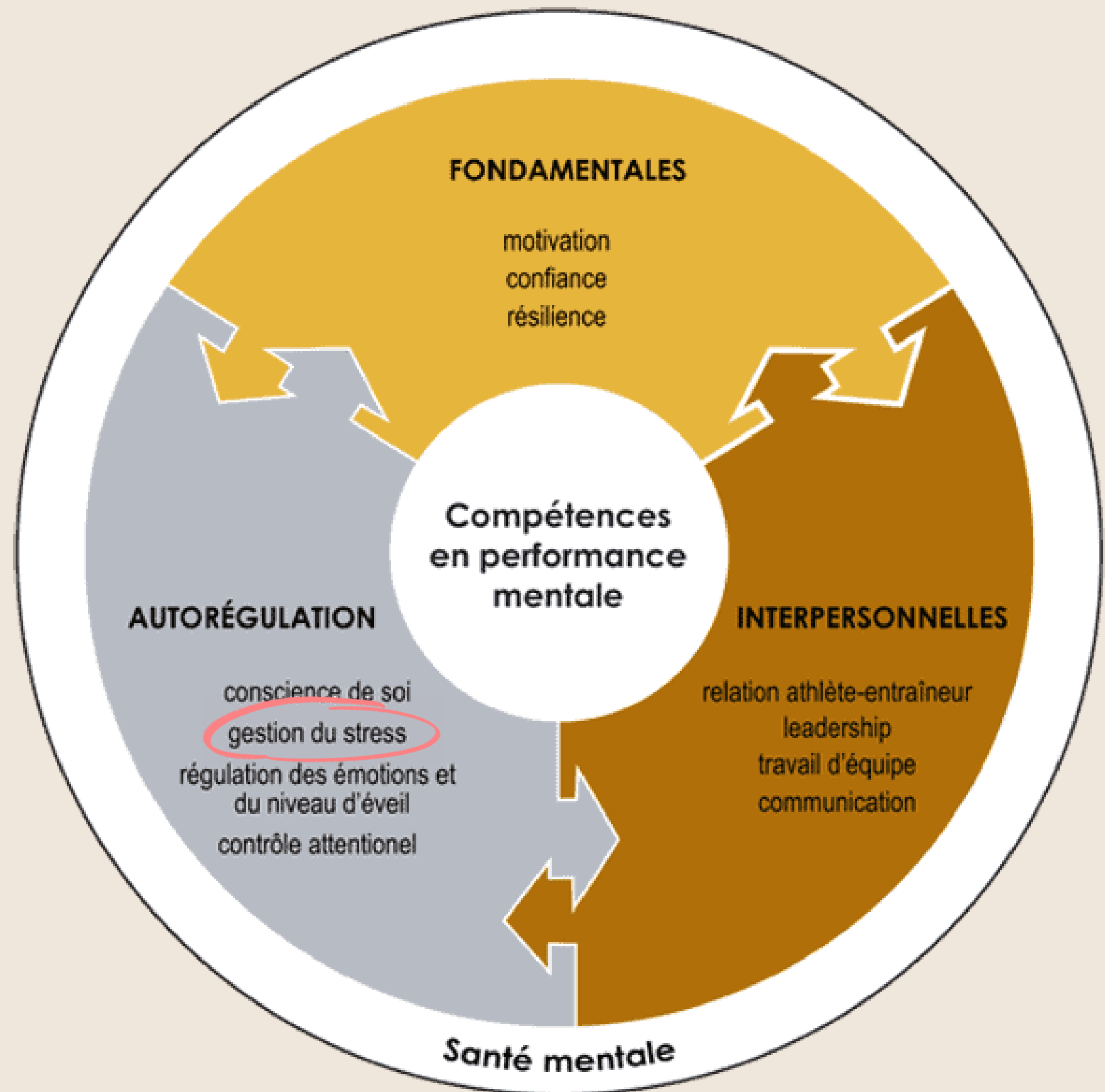
CONSULTANT EN PERFORMANCE MENTALE

Ma mission est d'optimiser la performance des athlètes et de favoriser leur bien-être



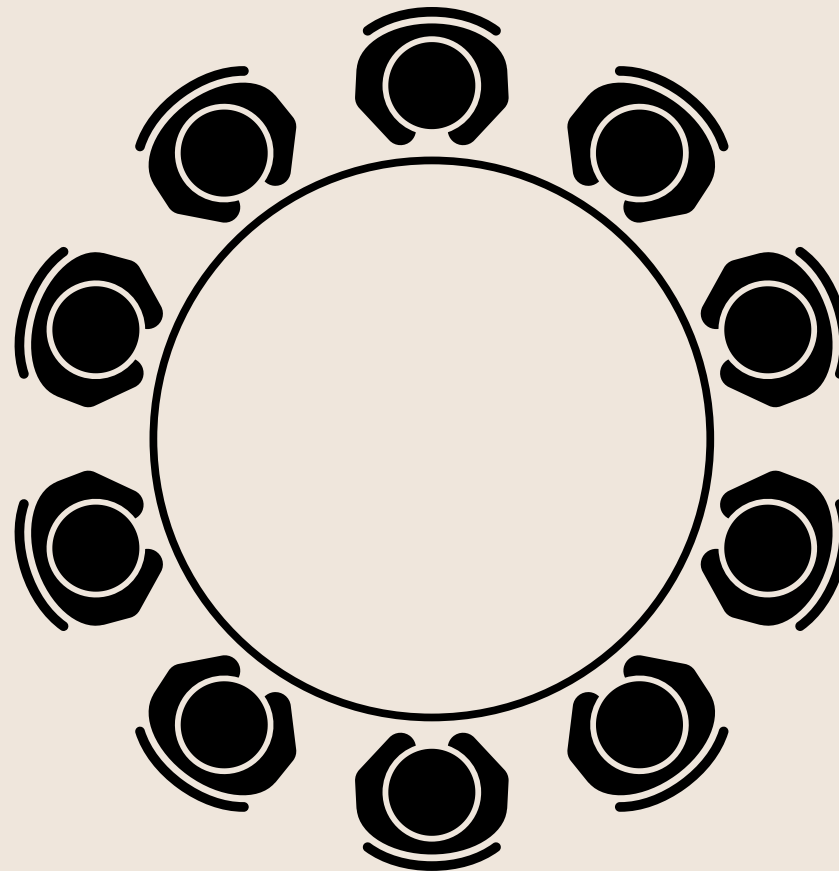
Comment ?

LES HABILETÉS MENTALES PRINCIPALES



(Durand-Bush & al., 2023)

QUI ÊTES-VOUS?



PRÉNOM ET SPORT(S) PRATIQUÉ(S)

ACTIVITÉ BRISE-GLACE

**FERME LES YEUX ET
LÈVE LA MAIN SI...**



ACTIVITÉ BRISE-GLACE

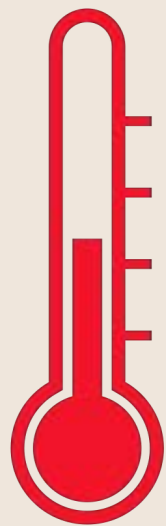
Énoncés « Lève la main si... »	Nombre de mains levées
Tu as déjà ressenti du stress lors d'une compétition sportive	
Le stress a déjà eu un impact négatif sur ta performance	
Le stress a déjà eu un impact positif sur ta performance	
Tu as déjà utilisé une stratégie pour t'aider à mieux gérer ton stress	

NOTIONS THÉORIQUES



LE STRESS, C'EST QUOI?

LE STRESS, C'EST QUOI?



LES DEUX TYPES DE STRESS

Stress absolu

Réponse de l'organisme face à un danger réel et immédiat qui menace notre survie (instinct : fuir ou combattre).

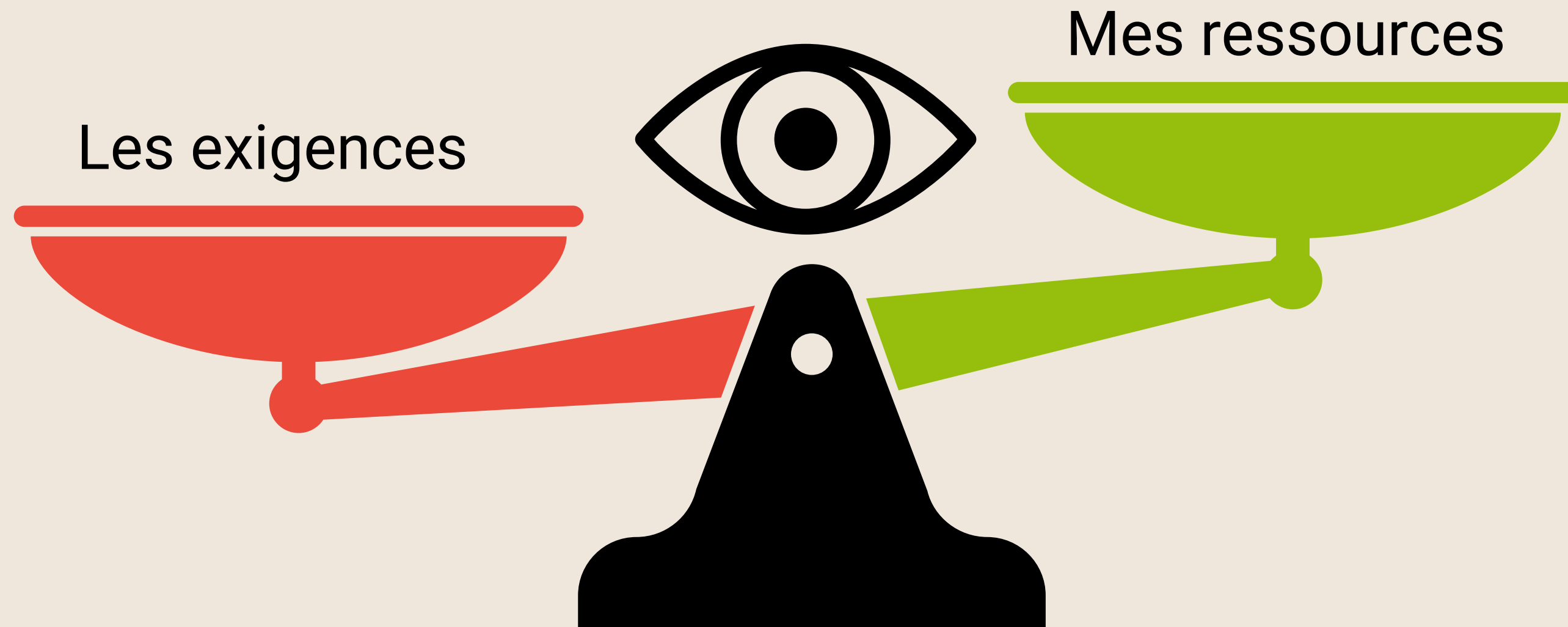


Stress relatif

Réponse de l'organisme suite à l'interprétation d'un événement comme une menace potentielle.

LE STRESS RELATIF

Point important à retenir : le stress relatif est relié à un déséquilibre **perçu** entre les exigences d'une situation et les ressources que tu penses avoir pour y répondre.



LES INGRÉDIENTS DU STRESS RELATIF



C

Contrôle faible : Avoir l'impression d'avoir peu ou pas de contrôle sur une situation.

I

Imprévisibilité : Être confronté à un événement inattendu ou à une situation imprévisible.

N

Nouveauté : Faire face à une situation nouvelle ou inconnue, jamais vécue auparavant.

E

Ego menacé : Voir ses compétences ou ses capacités remises en doute. Accorder beaucoup d'importance au regard des autres.

LES INGRÉDIENTS DU STRESS RELATIF

Ouf, je me sens stressé. C'est la première fois que je prends un penalty dans un moment aussi important de la partie.



C

Contrôle faible : Avoir l'impression d'avoir peu ou pas de contrôle sur une situation.

I

Imprévisibilité : Être confronté à un événement inattendu ou à une situation imprévisible.

N

Nouveauté : Faire face à une situation nouvelle ou inconnue, jamais vécue auparavant.

E

Ego menacé : Voir ses compétences ou ses capacités remises en doute. Importance du regard des autres.

LES INGRÉDIENTS DU STRESS RELATIF



C

Contrôle faible : Avoir l'impression d'avoir peu ou pas de contrôle sur une situation.

I

Imprévisibilité : Être confronté à un événement inattendu ou à une situation imprévisible.

N

Nouveauté : Faire face à une situation nouvelle ou inconnue, jamais vécue auparavant.

E

Ego menacé : Voir ses compétences ou ses capacités remises en doute. Importance du regard des autres.

LES INGRÉDIENTS DU STRESS RELATIF

La compétition a pris du retard et
je ne sais pas exactement à quelle
heure je vais prendre le départ.



C

Contrôle faible : Avoir l'impression d'avoir peu ou pas de contrôle sur une situation.

I

Imprévisibilité : Être confronté à un événement inattendu ou à une situation imprévisible.

N

Nouveauté : Faire face à une situation nouvelle ou inconnue, jamais vécue auparavant.

E

Ego menacé : Voir ses compétences ou ses capacités remises en doute. Importance du regard des autres.

LES INGRÉDIENTS DU STRESS RELATIF



Au départ, il y a certainement des coureurs
qui vont partir beaucoup trop rapidement.
Ça me stresse de devoir subir leur rythme
dès le début de la course.

C

Contrôle faible : Avoir l'impression d'avoir peu ou pas
de contrôle sur une situation.

I

Imprévisibilité : Être confronté à un événement
inattendu ou à une situation imprévisible.

N

Nouveauté : Faire face à une situation nouvelle ou
inconnue, jamais vécue auparavant.

E

Ego menacé : Voir ses compétences ou ses capacités
remises en doute. Importance du regard des autres.

LES INGRÉDIENTS DU STRESS RELATIF



C

Contrôle faible : Avoir l'impression d'avoir peu ou pas de contrôle sur une situation.

I

Imprévisibilité : Être confronté à un événement inattendu ou à une situation imprévisible.

N

Nouveauté : Faire face à une situation nouvelle ou inconnue, jamais vécue auparavant.

E

Ego menacé : Voir ses compétences ou ses capacités remises en doute. Importance du regard des autres.

LES INGRÉDIENTS DU STRESS RELATIF



Il me reste un putt de quatre pieds pour gagner le tournoi. Le vert est légèrement en pente et je n'arrive pas à bien lire la trajectoire. Si je rate ce putt, je ne suis vraiment pas bon.

C

Contrôle faible : Avoir l'impression d'avoir peu ou pas de contrôle sur une situation.

I

Imprévisibilité : Être confronté à un événement inattendu ou à une situation imprévisible.

N

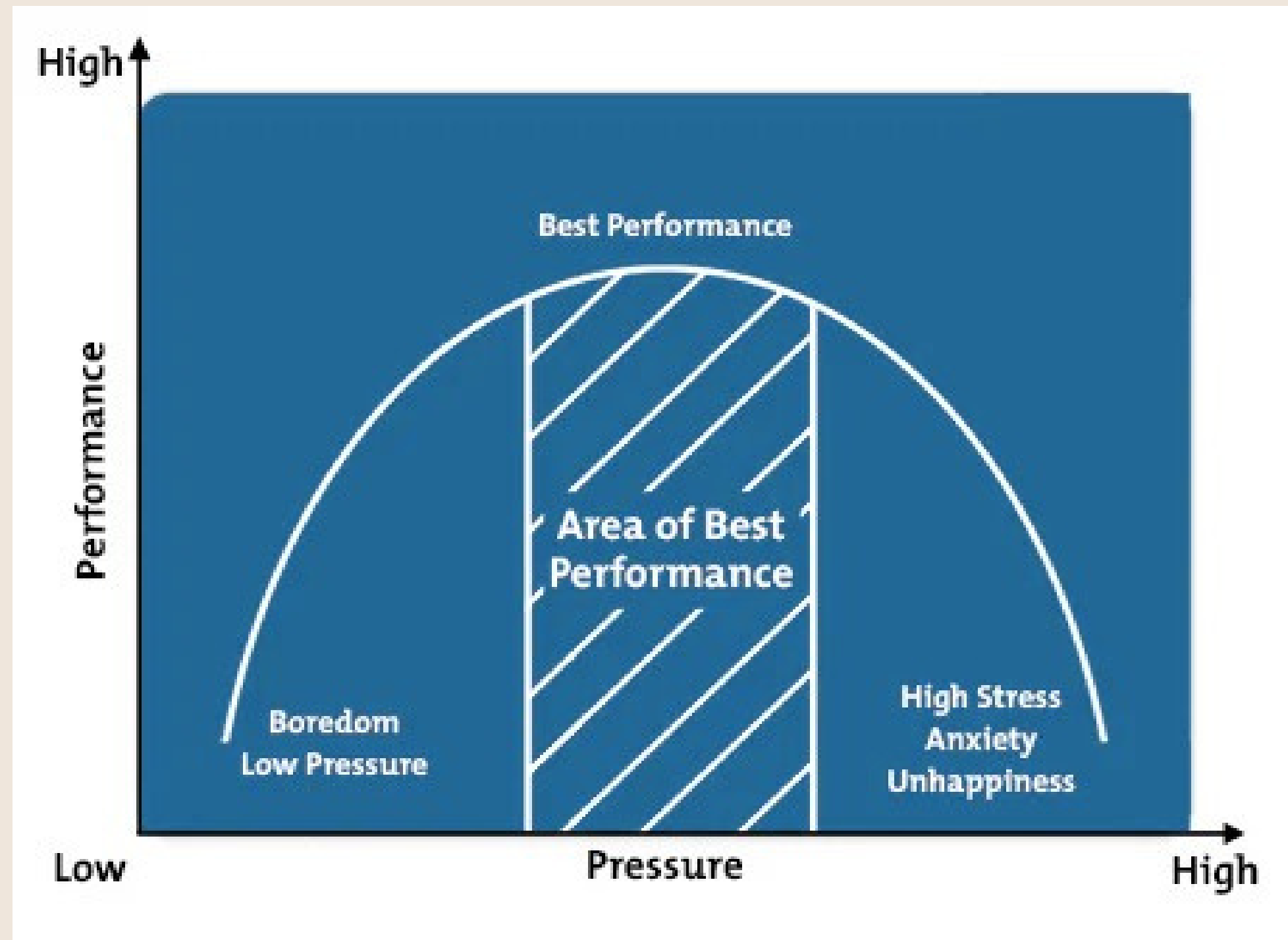
Nouveauté : Faire face à une situation nouvelle ou inconnue, jamais vécue auparavant.

E

Ego menacé : Voir ses compétences ou ses capacités remises en doute. Importance du regard des autres.

LE STRESS : BON OU MAUVAIS?

LE STRESS : BON OU MAUVAIS?



LE STRESS : BON OU MAUVAIS?

Reconnaître sa propre zone optimale de stress



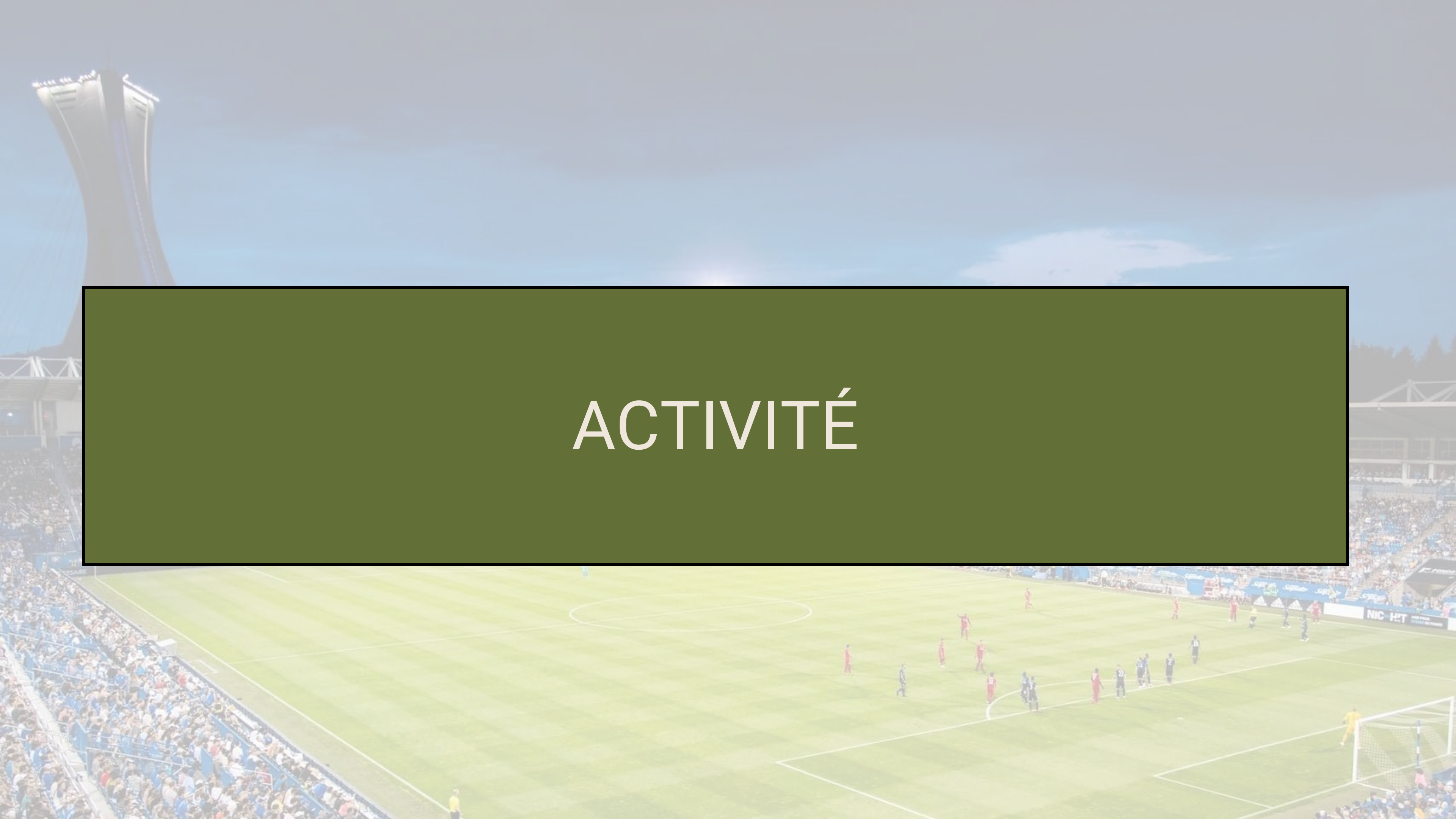
UN PLAN POUR CANALISER LE STRESS



Exercice de respiration abdominale

- Place-toi en position couchée et ferme les yeux ;
- Inspire lentement par le nez en gonflant ton ventre pendant 5 secondes ;
- Expire lentement par la bouche en rentrant ton ventre pendant 5 secondes ;
- Répète ce processus plusieurs fois en te concentrant sur ta respiration.

ACTIVITÉ



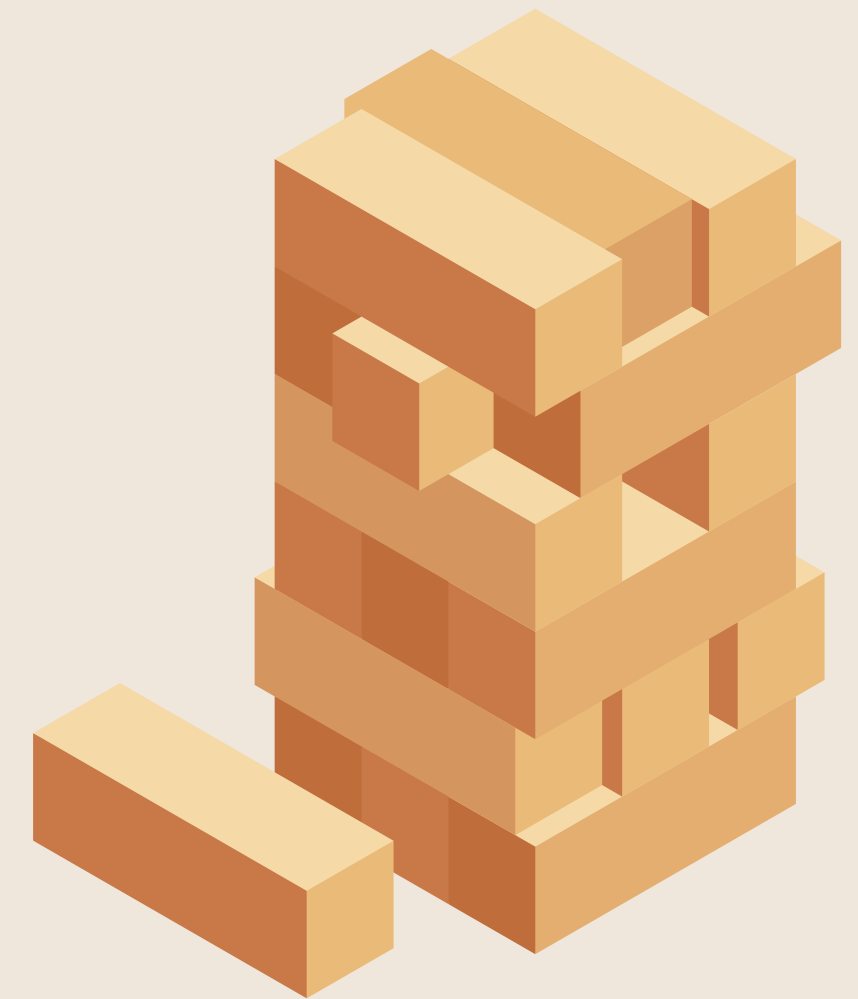
PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

But du jeu

En équipe de 4 personnes, vous devez monter la plus haute tour de JENGA en 5 minutes.

Règles

- Chaque membre de l'équipe doit jouer à tour de rôle ;
- Vous n'avez pas le droit de tenir la structure pour l'immobiliser ;
- Si la structure tombe, vous devez recommencer à zéro ;
- L'étage doit être entièrement complété (3 blocs) avant de pouvoir passer à l'étage suivant.



RETOUR SUR L'ACTIVITÉ



DEBRIEF DE L'ACTIVITÉ

Qu'est-ce que tu as trouvé le plus stressant durant le jeu?

DEBRIEF DE L'ACTIVITÉ

Qu'est-ce que tu as trouvé le plus stressant durant le jeu?

- Le temps limité pour construire la tour (Contrôle faible)
- Je ne peux pas contrôler les actions de mes coéquipiers (Contrôle faible)
- La tour peut s'effondrer à tout moment (Imprévisibilité)
- La hauteur de la tour qui augmente et qui devient plus fragile (Imprévisibilité)
- Je n'ai peu ou pas d'expérience au JENGA (Nouveauté)
- La pression des coéquipiers (Égo)
- La peur de décevoir son équipe (Égo)

CONCLUSION



OBJECTIFS DE LA SÉANCE



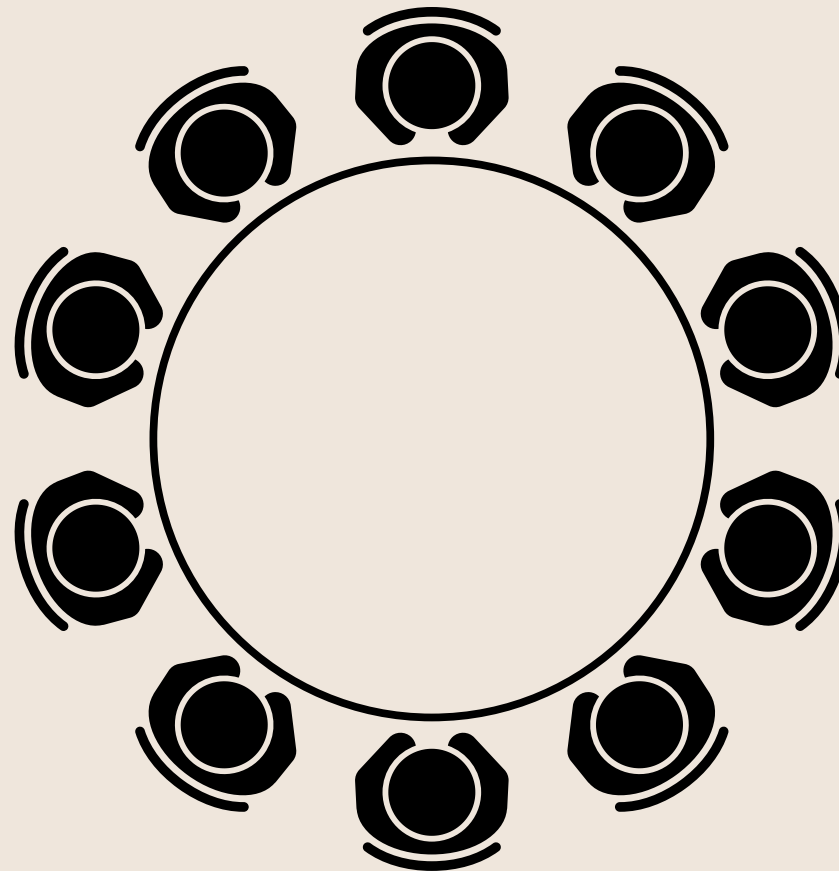
01

Définir le stress et reconnaître ses manifestations

02

Réfléchir à l'impact du stress sur sa propre performance

RETOUR SUR UN APPRENTISSAGE MARQUANT



NOMME UNE CHOSE QUE TU RETIENS DE L'ATELIER

ÉVALUATION DE L'ATELIER



MERCI !

