



Dominer le trac

Qu'est ce qui peut empêcher quelqu'un de s'exprimer ?

Il ou elle n'a pas appris à s'exprimer

La pauvreté du langage (réelle ou supposée) entraîne timidité, silence, introversion.

Il ou elle ne peut pas

Il s'agit d'une impossibilité d'origine sociale le plus souvent, lorsqu'une personne n'a pas le droit à la parole. Cela peut engendrer une violence exprimée ou réprimée.

Il ou elle n'ose pas

Par peur de dire, mais aussi peur d'être :

- jugé, de se voir à travers l'autre ;
- changé, remis en question ;
- critiqué ;
- dominé, incompris ;
- déçu, mal aimé ;
- utilisé, manipulé ;
- "violé" dans son intimité, peur de l'indiscrétion ;
- de s'exhiber
- de faire du mal ou d'avoir mal ;
- d'être submergé par les évènements...

Remède possible : Le désir de partage, de mise en commun, de comprendre (qui inclut de se frotter à la différence de l'autre et d'accepter d'être changé par l'autre), permettent de dépasser et de maîtriser la peur.

D'où provient le trac ?

La peur du jugement d'autrui est souvent la cause du trac. Celui-ci produit une réaction de défense de l'organisme qui se manifeste par un mouvement de panique (perte de contrôle de certains gestes, perte de mobilité mentale, envahissement de sensation pénibles...).

L'origine du trac est diverse. Il peut provenir des relations familiales (surprotection ou autorité), de l'école (où l'apprentissage de la parole en public est rarement prise en compte), du travail (prises de parole stéréotypées, « anonymat » du salarié).

Des réactions en chaîne

Comparons deux cas de figure :

La situation : Sur la demande de son chef de service, un salarié doit préparer et présenter un exposé à un autre service.

<i>Réactions en chaîne</i>	<i>Un orateur non entraîné</i>	<i>Un orateur entraîné</i>
Les pensées	Il pense qu'il en est incapable et qu'il va se déconsidérer aux yeux de ses collègues	Il pense qu'il tient là une bonne occasion de montrer ce qu'il sait faire
Les sentiments	Il éprouve de l'angoisse	Il éprouve une sorte d'excitation
Les réactions physiques	Son rythme cardiaque s'accélère. Il a l'impression de ne plus pouvoir respirer quand il y pense	Il pense plus vite, son cerveau est mobilisé vers l'action. Il a davantage d'idées, tout son corps est en tension
Le comportement	Il n'arrive pas à travailler, il fait tout pour retarder le moment de commencer ses recherches	Il entame son travail de préparation immédiatement. Il planifie son temps pour les recherches, la rédaction qu'il envisage de faire pour sa préparation
Les intentions	Il va essayer de fuir la situation pour échapper à l'humiliation qu'il juge inévitable	Il tient à s'acquitter de cette tâche le mieux possible. Il veut modifier ou renforcer son image face au groupe de collègues et au supérieur hiérarchique. Il espère que d'autres responsabilités lui seront confiées

Le trac peut avoir des effets positifs :

- mettre le corps en tension
- alimenter l'excitation intellectuelle
- augmenter la vitesse de réaction
- favoriser la concentration.

Tout le problème est donc d'arriver à le maîtriser.

Les moyens de maîtriser le trac

La relaxation, discipline qui peut devenir à usage personnel, allie les techniques d'auto suggestion et les techniques respiratoires simples.

Exercice de la pesanteur	Les yeux fermés, se représenter mentalement sans bouger ni parler les formules suivantes : « Je suis tout à fait calme. Mon bras droit (gauche pour les gauchers) est très lourd ». Une sensation de pesanteur apparaît. Après une demi-minute, c'est la « reprise » : flexion et extension du bras, respiration profonde, ouverture des yeux. Après quelques jours, on refait l'exercice avec les deux bras, puis les deux jambes, etc. jusqu'à décontracter le corps en entier.
La régulation cardiaque	S'asseoir ou si possible, s'allonger. Appliquer la main droite sur le cœur. Faire l'exercice de la pesanteur puis se concentrer sur la région cardiaque : « Mon cœur bat calmement ».
Le contrôle respiratoire	Après avoir exécuté les exercices précédents, se concentrer sur la formule : « Respirer calmement, tout mon être respire ».
La régulation des organes abdominaux	Le plexus solaire se trouve dans la moitié supérieure de l'abdomen, à mi-distance entre le nombril et le sternum. Dans la continuité des autres exercices, se concentrer sur cette zone : « Mon plexus solaire est chaud ». On se représente que chaque expiration fait passer la chaleur dans l'abdomen ».

Quelques conseils pour votre intervention

<i>Ce jour là...</i>	<i>L'heure de la réunion approche...</i>	<i>Dès que votre nom est prononcé...</i>
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> N'ayez pas trop de choses à faire pour éviter l'énervement. <input type="checkbox"/> Choisissez une tenue confortable. <input type="checkbox"/> Ne buvez pas trop de café ou de thé. Mangez légèrement et lentement. <input type="checkbox"/> Ne parlez pas trop : n'expliquez pas à votre entourage ce que vous allez faire ou dire. <input type="checkbox"/> Ne vous pressez pas, agissez simplement. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Allez aux toilettes avant de rejoindre l'endroit dans lequel vous aurez à vous exprimer. <input type="checkbox"/> Dans la salle, concentrez-vous bien. Asseyez-vous en centrant bien votre corps, respirez lentement. <input type="checkbox"/> Eclaircissez votre voix. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Levez-vous lentement. Equilibrez votre corps. <input type="checkbox"/> Marchez de manière décontractée vers l'estrade, pensez « au bout de vos doigts ». <input type="checkbox"/> Tournez-vous vers le public. <input type="checkbox"/> Reconcentrez-vous bien. <input type="checkbox"/> Réglez le micro si nécessaire. <input type="checkbox"/> Fixez la dernière rangée du public. <input type="checkbox"/> Vous pouvez commencer à parler.