

1* Description du phénomène

Le trac c'est la peur, l'angoisse que l'on ressent avant d'affronter un public, de subir une épreuve. Il se dissipe progressivement dans l'action.

1.1 Les principales manifestations physiques

- langue desséchée, crispations, transpiration, moiteur, ballonnements, tremblements, picotements, sentiment d'oppression, jambes molles, respiration accélérée, crampes, gorge serrée, nausées, palpitations, envie d'uriner, houle dans la gorge, froid dans le dos, nœud à l'estomac, paralysie.

1.2 Les conséquences sur la prise de parole

Les mots ne viennent plus, les phrases s'assemblent mal, les répétitions sont fréquentes, le débit se ralentit ou s'accélère confusément ;

- apparaissent les tics verbaux, les mots parasites : n'est-ce-pas, euh !, je veux dire, si vous voulez.

- les bafouillages, les toussotements, les raclements de gorges, les bégaiements se multiplient.

- les gestes parasites s'amplifient (auto contact, etc.).

1.3 Les raisons du trac

- La crainte d'être jugé par le public ou l'interlocuteur.

- La peur du décalage entre l'image que je pense donner de moi et l'autre.

- idéale à laquelle j'aimerais me confirmer.

- L'enjeu lié à la situation (entretien d'embauche, etc.).

2* Comment maîtriser son trac

On ne peut pas supprimer le trac, mais on peut l'atténuer, le maîtriser, rendre ses manifestations plus facilement supportables.

Quatre principes facilitent la gestion du trac :

a. Bien se préparer

- faire un plan,
- rédiger les points forts,
- préparer quelques phrases introductives et les apprendre par cœur,
- s'entraîner (magnétophone), le travail de répétition est un facteur déterminant,
- repérer les lieux,
- ne rien changer à ses habitudes (le trac se nourrit d'imprévu).

b. Améliorer sa respiration

Il s'agit de respirer :

- Profondément pour ventiler le corps et oxygéner muscles et cerveau.
- Régulièrement pour éviter que la machine ne s'emballe.

c. Se relaxer physiquement

Avant l'intervention :

- Prendre conscience des muscles inutilement contractés (épaules, cou, nuque, omoplates, reins, abdomen).
- Les décontracter progressivement.
- Détendre le visage (muscles entourant la bouche, sourcils, joues).

En cours d'intervention :

- Changer de posture si c'est possible (assis-debout).
- Respirer lentement et à fond.

d. se relaxer mentalement

Le principe consiste à projeter sur son écran mental des images associées à des moments agréables ou à des situations imaginaires, paisibles, rassurantes.