

Vaincre le trac

par Michèle Freud*

Rencontre amoureuse, examen, compétition, entretien de recrutement, réunions entre amis, sont pour certains de véritables sources d'angoisse.

Stéphanie redoute les premières rencontres : « *Mon visage et mon cou se couvrent de plaques rouges et mon trouble est tellement visible que j'ai l'impression que les gens ne voient que cela* ».

Le trac, avant tout lié à la peur du jugement d'autrui, se traduit par une anxiété irraisonnée. L'organisme réagit en exprimant son émotivité, sur le plan psychique à travers la peur ou l'agressivité et sur le plan physiologique par des manifestations telles que tremblements, pleurs, palpitations, sueurs et rougeurs. L'angoisse se localise dans la gorge, dans la région du cœur, ou au creux de l'estomac. Elle est souvent accompagnée d'une sensation d'étouffement et de constriction thoracique, de palpitations fréquentes avec parfois un malaise physique indéfinissable. Le plus visible des symptômes moteurs est le tremblement qui affecte de préférence les bras, les mains, les mollets. Dans certains cas, il se généralise même à l'ensemble du corps.

Comment maîtriser son trac ?

Rien de plus normal que de ressentir cette peur intense et passagère avant une épreuve importante. L'essentiel est de parvenir à la contrôler. Bien maîtrisée, cette peur peut devenir un moteur pour vous pousser à donner le meilleur de vous-même. Dans la plupart des cas, le trac ne surgit pas de la situation à vivre mais de notre manière de l'appréhender. Son traitement réside dans la compréhension du problème mais surtout dans la transformation des modes d'apprentissage qui devraient associer pensées, gestes et contrôle de soi, à travers les techniques de respiration et de relaxation.

Marianne panique à la seule idée de devoir faire un exposé lors d'une réunion de bureau. En cherchant dans ses souvenirs, elle évoque soudain la panique que lui inspirait son professeur de mathématiques acariâtre lorsqu'il l'invitait à venir au tableau : « J'étais tellement terrorisée que j'en tremble encore en y pensant ! »

Si le trac vous paralyse au point de vous faire perdre tous vos moyens, cherchez quelle expérience négative passée pourrait expliquer votre blocage.

Un événement stressant trop difficile à gérer renvoie la plupart du temps à une situation vécue dans le passé, non résolue sur le plan psychique, trouvant souvent sa source dans la petite enfance.

Quelques conseils anti-trac

Toute faiblesse sera source d'angoisse supplémentaire, et, sous le coup de l'émotion et de la peur, vous risquez d'oublier instantanément tout ce que vous n'aurez pas parfaitement intégré. Mieux vaut donc se préparer.

Pour un entretien de recrutement

- Préparez-vous préalablement : ancrez des ressources positives comme, par exemple, le souvenir de situations passées dans lesquelles vous étiez gagnant ; visualisez à l'avance l'entretien en le vivant sous son angle le plus positif. Fixez bien ces images et ces perceptions agréables dans votre mental. Ce sont des techniques de bases enseignées par exemple en sophrologie.

- Songez aux thèmes clés que vous souhaitez aborder, montrez votre motivation, renseignez-vous sur l'entreprise, marquez votre intérêt, préparez une liste de questions précises sur le poste à pourvoir.
- Pendant l'entretien, posez votre voix, maîtrisez votre langage non verbal (voir encadré ci-après).
- Détaillez calmement votre expérience et vos points forts, exprimez-vous clairement, faites exposer votre degré de flexibilité, posez des questions précises sur le poste à pourvoir.
- Après l'entretien, faites le bilan, puis notez vos points faibles afin de les améliorer.

Avant une rencontre amoureuse

- Le trac peut vous paralyser au point de vous rendre muet. Pour éviter des silences trop pesants, intéressez-vous à l'autre, à sa vie, à son travail, commencez par poser une ou deux questions, soyez dans l'écoute, cela peut détendre l'atmosphère et vous faire gagner du temps pour vous exprimer ensuite.
- Si vous avez du mal à soutenir le regard de votre interlocuteur, regardez-le juste entre les deux yeux en fixant un point invisible. C'est une technique qui fonctionne. Vous pourrez ainsi vous concentrer davantage sur ce que vous dites, sans extrapoler sur ce que vous lisez dans son regard.
- Si vous êtes gêné(e), ou si vous bredouillez, acceptez d'avouer que vous avez le trac. L'honnêteté se révèle souvent payante. *L'autre* peut, tout comme vous, être troublé, même s'il le cache. Votre sensibilité, gage de votre authenticité, peut même être un atout susceptible de l'émouvoir. Dans certaines situations, il vaut mieux se montrer un peu timoré que trop sûr de soi !

Si vous devez prendre la parole en public

- Juste avant votre intervention, concentrez-vous. RelaxeZ-vous physiquement, prenez conscience des muscles inutilement contractés (épaules, cou, nuque, dos, abdomen) et décontractez-les progressivement : haussez lentement vos épaules plusieurs fois, tournez lentement votre tête à droite, puis à gauche, tout en respirant avec le ventre. Détendez le visage : relâchez la mâchoire, la bouche, les joues.
- Pour vous sentir à l'aise, vous pouvez, par exemple, vous placer en position debout, les pieds légèrement écartés et répéter mentalement la phrase suivante : « Je me sens stable », tout en le ressentant dans votre corps. Identifiez-vous à un grand arbre aux larges branches et aux racines profondes, bien ancrées dans le sol. C'est une « image ressource » symbolique pour vous permettre de mieux occuper votre espace, vous mouvoir et vous sentir plus ancré(e) lors de la prise de la parole en public.
- Dans certaines situations, entraînez-vous en anticipant la scène appréhendée et en la vivant comme un jeu de rôle pour ensuite affronter la situation réelle : ces images mentales créent un état intérieur qui favorise la survenue d'événements positifs.

Quelques outils pour vaincre le trac

Votre bien-être dépend de votre capacité à mettre en œuvre les réactions les plus adaptées pour maintenir un certain équilibre. Si vous devez prendre la parole en public, réussir une prestation orale, que ce soit sur le plan personnel, familial (réunions de conseil syndical, réunion de parents d'élèves ou réunions de famille comme mariages, anniversaires, etc.), cela suppose de maîtriser un certain nombre de paramètres. Voici quelques pistes à explorer.

- Apprenez à mieux communiquer : participez, par exemple, à des stages ou séminaires de développement personnel ou de prise de parole en public, inscrivez-vous à des cours de théâtre, de self control : tai-chi-chuan, judo, karaté sont des disciplines qui développent souplesse, respiration, force et fluidité et confiance en soi. Elles vous permettront de vous sentir plus à l'aise.

- **Développez votre créativité** à travers une activité artistique. Théâtre, peinture, danse, musique, chant, expression corporelle vous permettront de renouer avec vos sensations internes.
- Si vous devez connaître votre texte par cœur (conférence ou exposé), rédigez votre plan, soulignez les points forts, préparez quelques phrases introductives et apprenez-les, entraînez-vous au magnétophone, devant un miroir, le travail de répétition est un facteur déterminant.
- Travaillez votre équilibre et votre souplesse. Grâce au sport et à quelques techniques de sophrologie, vous calmez rougeurs et tremblements et vous vous sentirez mieux dans votre corps.
- **Votre voix** joue un rôle essentiel pour susciter et retenir l'intérêt de l'auditoire. Variez l'intonation pour rendre l'exposé plus vivant, ayez un débit de parole moyen (ni trop lent, ni trop rapide), articulez clairement. Entraînez-vous à pratiquer les différentes respirations et postures de relaxation en position debout pour trouver la bonne fluidité verbale.
- **Améliorez votre respiration.** Il s'agit de respirer avec une grande amplitude pour ventiler le corps et oxygéner muscles et cerveau régulièrement pour éviter que la machine ne s'emballe (voir applications pratiques ci-après), juste quelques minutes avant de prendre la parole en public. Il est aussi possible, juste avant de commencer, de prendre une grande respiration : inspirez par le nez et expirez en allongeant votre expiration et en commençant à parler sur l'expiration. Ainsi, vous éviterez de débiter votre discours le souffle coupé ; l'amplitude et la profondeur de la voix sont améliorées et procurent une certaine aisance.
- **Soyez positifs.** Évitez de bâtir des scénarios catastrophes qui parasitent l'esprit et entretiennent votre anxiété. Au contraire, quand vous vous songez à la situation qui vous pose problème, imaginez un auditoire enthousiaste, un public sous le charme, un entretien réussi. Cela renforcera votre confiance en vous.
- Développez vos ressources. Apprenez à connaître vos points forts, vos faiblesses aussi, repérez par exemple les situations qui vous paniquent, les paroles qui déclenchent systématiquement des réactions excessives de votre part. Travaillez sur ces points faibles (avec l'aide d'un thérapeute si nécessaire) afin de pouvoir les dépasser et acquérir un meilleur contrôle de soi. Cette lucidité vous évitera de vous laisser submerger par vos émotions.
- **Osez et récidivez.** Par définition, le trac est une peur d'avant l'épreuve qui disparaît rapidement une fois dans l'action. En matière d'expression orale, le manque de pratique prolongé rend l'exercice beaucoup plus difficile. En conséquence, profitez de toutes les occasions pour prendre la parole, que ce soit au travail ou dans vos autres activités. Essayez de vous fixer des « contrats », comme par exemple, vous promettez de vous exprimer chaque jour davantage dans des situations de la vie quotidienne

Qu'est ce que le langage non verbal ?

Quand nous nous exprimons, nous utilisons des mots qui constituent le langage verbal. Mais ils ne sont pas les seuls à traduire nos pensées : nos postures, nos gestes, l'expression du visage, nos mimiques, la qualité de la voix (rythme, débit, ton) mais aussi la façon dont nous occupons l'espace, ou encore notre tenue vestimentaire, constituent le langage non verbal.

L'échange verbal s'effectue de façon consciente. Les messages non verbaux, eux, sont émis et perçus par des centres nerveux archaïques, hérités de nos ancêtres reptiliens et seraient en partie inconscients.

Pour A. Mehrabian¹, chercheur américain, 55 % de la communication s'effectue à travers le langage non verbal, elle détermine la première impression qui se dégage d'une personne. La voix intervient pour 38 % tandis que le langage verbal ne compte que pour 7 %.

¹. *Nonverbal communication*, Chicago, Aldine-Atherton, 1972.

Pour lui, ce n'est pas ce que vous dites qui est important, mais la manière dont vous le communiquez. Toutes nos expressions parlent pour nous.

Quand nous pensons, tout notre corps réagit, il vit ses émotions autant qu'il les pense. Les gestes ponctuent la parole, les variations de la qualité de la voix décrivent nos émotions et les postures traduisent notre rapport à l'environnement. Les micro réactions les plus évidentes se lisent dans les gestes barrières : croiser les bras, les jambes, se toucher le visage ou les cheveux, se frotter les mains, rajuster sa tenue vestimentaire. Il est important de saisir l'instant précis où ce geste apparaît, il se produit en général lorsqu'il y a une rupture dans l'échange.

Certains pensent de façon catégorique qu'un geste particulier correspond systématiquement à un sens précis, comme par exemple *croiser les jambes*, c'est se fermer ou encore manquer d'ouverture, d'autres émettent certaines réserves. La personne distante qui recule ou croise les bras avant de répondre est peut-être un timide qui se protège. Le geste de *se frotter le nez* trahit en principe le doute, l'hésitation, voire la dissimulation, mais on peut aussi ressentir de petites démangeaisons qui marquent simplement le signe physique d'une vigilance émotionnelle.

Ce qu'il faut retenir, c'est qu'un seul geste isolé n'est pas significatif. De la même façon, un mot isolé n'a de sens qu'en fonction de ceux qui l'entourent. Le secret de la bonne communication réside essentiellement dans la **concordance** : concordance entre le message verbal et le non verbal, cohérence entre ce nous nous disons et ce que nous ressentons ou nous pensons. Quand le cœur n'y est pas, nos attitudes, nos gestes contredisent notre diplomatie verbale.

Les gestes représentant un langage inconscient, il importe donc d'être en accord avec soi, tant au niveau conscient qu'inconscient. Pour ce faire, demandez-vous quel message vous souhaitez faire passer. En répondant à cette question, tout naturellement vos gestes se mettront en adéquation avec votre discours, c'est ce qu'on nomme la « congruence », c'est-à-dire l'authenticité propre aux grands communicateurs.

Une communication réussie est un facteur important tant dans notre vie professionnelle que personnelle.

Le secret résiderait d'après les experts à synchroniser les postures et les attitudes en les modélisant délibérément sur celles de son interlocuteur. En se mettant au diapason de son vis-à-vis, on le met à l'aise, on lui témoigne des signes de reconnaissance.

*auteur de *Réconcilier l'âme et le corps*, Ed. Albin Michel