

## Conseils pour gérer son trac

**Descriptif** : Comment se débarrasser de cette émotion angoissante qui risque de nuire à la qualité de ma prestation et qu'il convient d'appeler le trac ? La formation de conseiller en santé que j'ai eu la chance et le plaisir de recevoir m'autorise à vous donner quelques pistes de réflexion.

C'est bientôt mon tour !

Et évidemment c'était prévisible : à l'approche de cette épreuve que j'ai pourtant soigneusement préparée, je sens le trac monter en moi. Je tremble, je transpire et pourtant j'ai froid dans le dos, je ressens des picotements partout, ma respiration et mon rythme cardiaque s'emballent, j'ai la bouche sèche, une boule dans la gorge, un nœud à l'estomac, mes jambes ne me portent plus et pour couronner le tout, il faudrait que je trouve rapidement les toilettes car j'ai une envie d'uriner incompréhensible puisque j'ai pris mes précautions avant de venir...

Du coup, elle va être jolie ma prestation : difficulté à trouver les mots justes, à les assembler pour former des phrases correctes, débit de parole inadapté, multiplication des répétitions, apparition de tics verbaux ou mots parasites, de bafouillages ou bégaiements en tout genre, de bruits corporels mal venus comme la toux les reniflements ou les raclements de gorge.

Bref un mal être, pour ne pas dire un malaise, souligné encore, si besoin était, par de nombreux gestes parasites tels que des mains qui passent dans les cheveux, se frottent l'une contre l'autre, grattent le nez ou le menton...

Ce tableau apocalyptique, cauchemardesque, est engendré par un phénomène bien connu des artistes : le trac. Et ce trac, nous l'avons tous ressenti à un moment ou un autre de notre vie professionnelle ou privée.

### Définition

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

Dès que nous avons pris un engagement ou que nous sommes face à une échéance qui nous oblige à nous mettre en avant, le trac s'installe et se manifeste tantôt comme un frein à l'action, tantôt comme un moteur qui nous pousse à agir.

Le moment de blocage dans la réflexion pendant la préparation est certainement le moment le plus difficile, le plus pénible avant de se jeter dans l'action. Par contre,

quel puissant moteur lorsque vous agissez, que ce soit au cours de la préparation ou dans la situation finale, seul devant votre auditoire .

## **Comment l'expliquer ?**

Objectivement, la raison la plus évidente reste l'enjeu lié à la situation : oral de concours d'entrée, entretien d'embauche, argumentation d'un projet en réunion, message ou cours à faire passer à un public... Avec pour corollaire la crainte d'être jugé par un public, un jury, voire même un simple interlocuteur. Cette crainte représente en fait la peur du décalage entre l'image que nous pensons donner de nous, et l'autre, idéale, à laquelle nous aimerions nous conformer. De manière plus générale, toute situation nouvelle, toute expérience inédite, tout affrontement de l'inconnu peut faire apparaître le trac.

## **Comment le maîtriser ?**

N'espérez pas le supprimer, c'est impossible voire peu souhaitable. Par ailleurs, nous avons vu dans la définition qu'il disparaissait dans l'action, ce qui est somme toute rassurant. Il suffirait donc de se jeter dans le bain pour dissiper cette angoisse qui nous noue le ventre. Pas si simple en réalité !

Cependant, nous pouvons atténuer ce trac, rendre ses manifestations plus supportables, le maîtriser en quelque sorte. Comment ?

### **▶ Avant tout, bien se préparer**

Je ne développerai pas dans cet article cette indispensable étape de préparation qui a fait ou fera l'objet d'articles spécifiques : se préparer à l'entretien, préparer une intervention en public, un cours...

Rappelez-vous simplement que si le trac vous a paralysé pendant l'action, vous a bloqué au milieu d'une phrase, avec un peu de recul vous conviendrez que la véritable cause n'est bien souvent pas le trac mais un manque évident de préparation, qui vous faisait vivre une véritable séance de répétition le jour d'une première !

Donc entraînez-vous ! Exploitez magnétophones, camescopes, miroirs... Le travail de répétition est un facteur déterminant de la sérénité.

Pensez également que le trac se nourrit d'imprévu, donc réduisez les risques : repérez les lieux, renseignez-vous sur vos interlocuteurs, conservez vos habitudes...

### **▶ Se relaxer avant l'intervention ou l'épreuve**

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

Si l'on considère que le trac est dû aux images angoissantes du type "je vais bafouiller, je ne vais pas savoir que dire, je suis moche, je suis nul..." la relaxation mentale suggère non pas de rationaliser ces images négatives mais de les remplacer. Exemple : créer et visualiser son "jardin secret", c'est un jardin agréable à regarder par ses couleurs, ses fleurs, ses odeurs, les bruits et s'y promener par la pensée.

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

Respirer profondément et régulièrement pour ventiler le corps, oxygéner muscles et cerveau et éviter que la machine ne s'emballe.

### ► **Se relaxer en cours d'intervention**

N'hésitez pas à changer de posture si cela est possible : debout, assis...

Continuez à respirer lentement et profondément.

Oubliez les ridicules recettes régulièrement évoquées d'imaginer votre auditoire nu ou votre jury sur les toilettes, c'est le meilleur moyen de se déconcentrer et de perdre le fil de ses idées.

### ► **S'entraîner régulièrement en variant les situations**

L'entraînement est l'affaire de chaque instant. Si vous avez obtenu votre permis de conduire depuis 10 ans et si vous n'avez pas conduit depuis, il est fort probable que votre premier kilomètre au volant sera périlleux, surtout si le temps est médiocre, la route inconnue de vous et la circulation très dense !

En matière d'expression orale, nous sommes dans une situation similaire. Un manque de pratique prolongé rend l'exercice beaucoup plus difficile.

En conséquence, il faut profiter de la moindre occasion pour prendre la parole : tout rassemblement peut vous en offrir l'occasion, que ce soit au travail ou dans vos autres activités. Essayez de vous fixer des "contrats", du genre : "au cours de cette réunion, je prendrai la parole avant la fin des 10 premières minutes, et la garderai au moins 3 minutes".

Cela peut vous sembler loufoque mais c'est très stimulant, vous verrez !

## **Conclusion**

Nous avons vu ici deux causes essentielles du trac, l'une motrice qu'il convient de maîtriser et de canaliser, l'autre nuisible ou même prémonitoire qui nous alerte de notre manque évident de préparation. Les deux se manifestent par les mêmes symptômes, par cette angoisse, cette peur d'y aller qui nous fait souvent dire que nous ne serons jamais prêt.

Attention au piège à double sens dans lequel il ne faut pas tomber alors : reculer indéfiniment l'échéance pour cause de perfectionnisme, ou vouloir vaincre le trac à tout prix et se croire prêt en occultant les données objectives.

Alors parlons simplement de la cause motrice et baptisons-la émotion ; l'autre pouvant être résolue par une préparation efficace. C'est cette émotion qui, lorsqu'elle est transmise avec simplicité et sobriété, fait passer votre message et lui donne force et autorité. C'est elle encore qui vous évite de passer pour un être impersonnel, au discours bien rôdé et stéréotypé. C'est elle enfin qui vous définit par votre sensibilité et votre ferveur dans l'exposé de vos idées.

Alors ne tentez pas de tuer cette émotion, c'est d'ailleurs impossible, mais vivez-la et contentez-vous d'éviter de passer de l'émotion à la panique, nous avons vu comment. C'est là en effet que vous démontreriez votre faiblesse et votre manque de maîtrise.

Pour éviter ce passage désastreux et peu digne parce que se situant dans un contexte que l'on ne peut en aucun cas qualifier de tragique, il suffit de s'entraîner régulièrement de manière à acquérir un peu plus de confiance en vous, en vos facultés, et de maîtriser votre corps par votre esprit, afin de lui donner sa qualité de bel instrument, et le laisser vibrer au diapason de votre discours et de vos émotions.

Pascal Becker

Cadre de santé infirmier, formateur IFSI de Nancy

[prof51@caramail.com](mailto:prof51@caramail.com)