

Prise de parole en public

Troc de trucs contre trac

Sommaire :

- ✓ Trac ?-----p. 1
- ✓ Trucs pour se préparer-----p. 2
- ✓ Trucs pour réagir en situation-----p. 2

En bref

Intervenir devant un auditoire génère du trac, pour la plupart d'entre nous.

Que dois-je faire pour minimiser les effets de ce dernier ?

Comment puis-je dompter ses manifestations ?

Au-delà des raisons profondes produisant le trac, nous proposons ici quelques réponses à ces questions.

(Cette fiche est la suite annoncée dans la fiche 60-2)

Trac ?

« *Peur incontrôlée, angoisse irraisonnée qu'éprouve une personne en certaines circonstances, et où se mêlent à la fois un sentiment de crainte ou de frayeur et une émotion intense.* »

(Trésor de la langue Française informatisé)

Le trac est normal, mais il devient un problème s'il est encombrant. Son intensité progresse avec l'importance des enjeux que l'on attribue à la prise de parole. Les perturbations internes et externes qu'il provoque peuvent gêner celui qui s'exprime et ceux qui écoutent.

Palpitations, tremblements, jambes molles, contractions abdominales, sueurs, gorge serrée... sont des manifestations désagréables pour la personne qui doit prendre la parole.

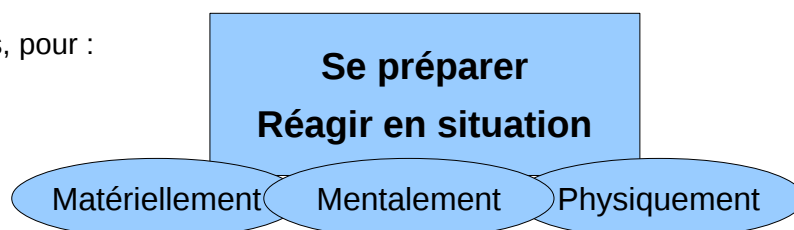
Bégaiements, bafouillages, voix cassée et inaudible, tics verbaux nombreux, regard fuyant... sont autant de conséquences perturbantes du trac pour l'auditoire.

Afin de diminuer ces désagréments pour l'orateur et le public, il est nécessaire de maîtriser au mieux le trac.

Dans cette optique, fleurissent ça et là : trucs, astuces, conseils, remèdes, expédients... en tous genres, plus ou moins adaptés et miraculeux.

Selon les personnes, les « trucs » à faire et à penser avant et pendant une prise de parole peuvent être différents, voire complètement opposés.

En voici certains, pour :



*Le CEDIP est une entité du Centre Ministériel de Valorisation des Ressources Humaines (CMVRH)

Trucs pour se préparer

Matériellement

- Rédiger un plan d'intervention, les points forts, les phrases-clés, les supports à présenter
- Prévoir les documents et supports de remplacement ou complémentaires
- Visiter le lieu de l'intervention, repérer ses atouts et contraintes
- S'assurer de la présence et du fonctionnement des outils et supports à utiliser
- ...

Mentalement

- Être clair sur les objectifs de l'intervention et sur les idées à partager : « Je suis prêt ! »
- Relativiser l'importance des enjeux : « Je sais qu'il y a plus grave ! »
- Développer une pensée optimiste : « Je me dis : le trac est naturel, mais il disparaît très vite ! »
- Se dire que chaque personne est unique et a des qualités : « Je suis Moi ! »
- Se projeter dans la situation en imaginant une performance réussie : « Je vais y arriver »
- ...

Physiquement

- La veille, bien dormir, se détendre, favoriser la décontraction musculaire (corps et visage)
- Éviter le recours à des produits inhabituels pour vous (excitants, calmants ou relaxants)
- Se pincer une partie du corps (un point de la main ou du bras opposé de préférence) en pensant à un événement heureux et apaisant
- Juste avant d'intervenir, réaliser les deux phases suivantes dans l'ordre :
 1. dompter votre corps en alternant « contraction musculaire / inspiration bloquée » avec « relâchement musculaire / expiration »
 2. rechercher une maîtrise de la respiration (inspiration par le nez en gonflant le ventre, expiration lente par la bouche)
- ...

Trucs pour réagir en situation

Matériellement

- Se saisir d'un objet familier (stylo, calepin, ...) ou considéré comme porte-bonheur, quand le trac se manifeste, puis le reposer rapidement pour éviter que cela parasite l'attention de l'auditoire
- Serrer très fort, un bref moment, le coin de la table ou le fauteuil (dossier ou assise, selon la position) pour évacuer la tension
- ...

Mentalement

- Déporter son esprit sur un événement agréable, durant une poignée de secondes
- Éviter d'exagérer les réactions du public (bâillements, apartés, sortie ponctuelle ou assoupissement d'une personne, ...), ne pas les attribuer à votre intervention
- En cas de trou de mémoire, ne pas hésiter à consulter vos notes, faire une synthèse des points précédents, interroger l'auditoire pour s'assurer de la clarté de votre discours et pour recueillir d'éventuelles questions
- Admettre que l'on ne peut pas tout savoir : on peut s'engager à répondre plus tard à une question
- ...

Physiquement

- Chercher à stabiliser sa respiration (respiration ventrale : inspiration et expiration lentes)
- Adopter une attitude d'ouverture (ne pas croiser les jambes et les bras) et de stabilité (pieds à plat sur le sol, corps bien calé sur le siège en position assise, ...)
- Changer de posture (se lever, se déplacer, ...), cela permet d'utiliser le trop plein d'énergie dû au trac
- Contracter ses orteils quelques secondes puis les relâcher, en le faisant 3 ou 4 fois
- Stimuler le point pincé lors de la préparation, pour activer le souvenir de l'événement heureux et apaisant
- ...

À vous de tester ce qui vous convient le mieux !

Et si vous avez des trucs à troquer, écrivez-nous enlignes.cedip@developpement-durable.gouv.fr !

Guy Panisse