

« CONTRE LE TRAC, Y'A des TRUCS ????? »

Dans la prise de parole en public, le trac est un ami bien encombrant

Pour de trop nombreux orateurs, un exposé est réussi lorsqu'ils sont parvenus à maîtriser leur trac. Finalement, la raison première d'une prise de parole a tendance à s'effacer devant cette angoisse immense et toutes ses manifestations : la peur des premières phrases, les battements du cœur, la voix incontrôlable, les tremblements du corps... Mais aussi le « trou », la perte du « fil », la question qui déstabilise, le public hostile ou bien qui simplement s'ennuie...

Comment **parler en public** et « vaincre » son trac ? Et d'abord, s'agit-il vraiment d'un ennemi à abattre ? Une jeune comédienne vient voir un jour Sarah Bernhardt, immense « star » de la fin du XIX^{ème} siècle, et lui annonce fièrement qu'elle ne connaît pas le trac. Ce à quoi la « Divine » répond : « Ne vous inquiétez pas, cela vous viendra avec le talent ! » Le trac, lors de la **prise de parole en public**, plutôt qu'un frein, un obstacle effrayant, est en réalité une énergie mal utilisée et qui donc se manifeste de manière toujours déséquilibrée, agressive pour le corps.

Parler en public, c'est ne faire qu'un : corps et esprit

Le trac, c'est d'abord le signe d'un stress immense, celui de votre corps qui n'a pas de direction, d'*objectif*. La plupart des orateurs dans **leur prise de parole** sont des « cerveaux en mouvement », c'est-à-dire qu'ils se cantonnent dans des raisonnements, des démonstrations. Votre corps lui ne sait pas ce que c'est que la *Raison*. Il ne fonctionne que par *émotions*. Donc tant que vous ne rentrez pas dans cette sphère des sentiments, et que vous restez dans celle, sans doute a priori plus confortable, du *cérébral*, de l'intelligence, de l'abstrait pur, votre corps va fonctionner à *vide, en creux*.

Lorsque vous demandez le sel à table, ou que vous déclarez votre flamme, le discours *suit* une émotion. Les phrases sont la conséquence de désirs, qui eux sont directement liés au corps. En revanche, lorsque c'est le cerveau qui seul est aux commandes, cela donne des lapsus, des contresens, des bafouillages... *Parce que le cerveau ne fonctionne pas dans le même temps que le corps*. Le cerveau est capable d'aller beaucoup plus vite : combien de fois visualisez-vous la phrase qui suit celle que vous êtes en train de dire ? A l'inverse, votre cerveau est capable de revenir sur la scène que vous venez de jouer, laissant le corps se débrouiller seul dans le temps présent, celui de la pièce qui continue à avancer... !

Un de mes amis organisait, il y a quelques années, une grande réception pour fêter la réussite de sa thèse de doctorat. Il était particulièrement tendu, incapable de maîtriser son trac face à tous ses invités, parmi lesquels certains étaient très importants pour sa carrière... sans qu'il les apprécie vraiment. Il les accueillait un par un à la porte de chez lui. Au départ tout se passait bien, puis il se mit à bafouiller en accueillant une première « huile ». Il était très vexé de s'être aussi mal débrouillé et repensait encore à ce qu'il aurait *dû* dire. C'est alors que s'est présenté quelqu'un d'encore plus important, mais qu'il n'aimait franchement pas. Et au lieu du mot de bienvenue habituel, il s'adressa avec le visage fermé, les sourcils froncés, et la voix sourde à son interlocuteur, en lui disant « Au revoir ! » Les conséquences de son absence – sa

réflexion était *concentrée* sur autre chose que son interlocuteur présent physiquement en face de lui – furent bien évidemment désastreuses...

Dans votre **prise de parole en public**, il est parfaitement normal, lorsque vous rentrez « en scène », que vous ayez le cœur qui palpite, une certaine forme de tension. Votre corps traduit le bouillonnement d'émotions qui le traversent. En revanche, cette tension peut devenir un mauvais trac lorsque ces émotions ne sont plus contrôlées. Dès que l'écart entre votre réflexion, votre cerveau, votre intelligence... et votre corps devient trop importante, votre corps manifeste son angoisse d'être « en décalé ».

Prendre la parole en public et maîtriser le trac, c'est donc arriver à *canaliser ses émotions*. Pour cela, la première étape est... *d'en avoir* ! Trop souvent, si vous demandez à un orateur (à vous-même peut-être...) pour quelle raison il *prend* la parole, il vous répond que c'est pour « *faire passer* un message ». Vous voyez bien que les deux verbes ne correspondent pas du tout à la même énergie, à la même... *envie*.

Prendre la parole en public, c'est d'abord avoir un objectif, précis, et qui ne reste pas cantonné à votre seul cerveau, mais qui déclenche aussi chez vous des émotions. Vous ne ressentirez pas toujours la même excitation que le jour où vous avez déclaré votre amour, bien sûr. Mais entrer en scène ne doit jamais se faire sans être « chargé » d'une envie et d'émotions comparables. Pour cela vous devez donc absolument avoir défini votre *objectif*, de la manière la plus simple possible, un objectif que vous aurez véritablement *envie* d'atteindre.

La prise de parole en public : un travail préparatoire incontournable

La définition de l'objectif se fait à quelques jours de votre prise de parole. N'hésitez pas à « tester » cet objectif avec certains de vos collègues, collaborateurs, pour être sûr que c'est vraiment celui que vous souhaitez atteindre.

Puis, à quelques heures, voire quelques dizaines de minutes de votre entrée en scène, vous devez passer par un véritable travail de relaxation-concentration. Les méthodes possibles sont très nombreuses, vous devrez les essayer avant de choisir celle(s) qui aura le mieux fonctionné *pour vous*. Il y a cependant un certain nombre de principes à retenir et qui ont fait leur preuve que nous mettons en avant avec précision dans nos **formations à la prise de parole en public** :

. D'abord, tous les exercices utilisés devront permettre de travailler la respiration, dans le but de parvenir à une respiration « ventrale », qui abaisse le centre de gravité de votre personnalité, le fasse passer de votre cerveau vers vos tripes, vos émotions. Cette respiration ventrale, c'est-à-dire qui ne soit pas uniquement bloquée dans haut des côtes et dans les épaules, vous permettra aussi de fatiguer moins vite...

. En sortant de cette période de relaxation-concentration, vous devez être prêt à entrer en scène, focalisé sur votre objectif. C'est ce qui vous permettra de ne pas être déconcentré par une brutale montée de stress pendant les premières minutes de votre exposé. En fait, vous devez jouer (c'est-à-dire chercher à atteindre votre objectif), à partir du moment où vous sortez de cette phase de relaxation-concentration... jusqu'au moment où vous sortez de scène. Donc, par exemple, pas de dernier coup de fil avant de rentrer en scène, et pas non plus de relâchement pendant qu'un autre orateur s'exprime, alors que vous devrez peut-être reprendre la parole... !

. Respectez votre corps. Ce point va peut-être vous sembler un peu « trivial », mais trop souvent, nous voyons arriver sur scène des orateurs qui ont trop peu dormi la veille, parce qu'ils devaient « rester au dîner de la convention », « terminer un travail en retard », « gérer des urgences »... Autant de raisons qui n'ont pas lieu d'être si vous estimez que la réussite de

votre **prise de parole** est primordiale. Votre corps, fatigué, ne pourra plus être le canal de vos énergies, et deviendra alors un formidable amplificateur du mauvais trac. Pour les mêmes raisons, évitez – tous les comédiens ont essayé avant vous, cela ne *marche pas* – de boire un ou deux verres pour vous « détendre avant d’entrer en scène »... Vous serez juste encore moins concentrés.

Ne monologuez pas... Dialoguez !

Pendant que vous êtes sur scène, pour résister au trac, conservez votre objectif en tête... et dans le cœur. Et surtout, n’oubliez jamais que vous vous adressez à *un public*. Il y aura peut-être 500 personnes, ce seront toujours 500 personnalités individuelles que vous devrez emmener vers votre objectif.

La règle la plus simple ici est selon nous de ne jamais perdre le contact visuel avec votre public. Ne fixez pas le sol devant vos chaussures ou le plafond au-dessus de toutes ces têtes : c’est un signal fort que votre cerveau est de nouveau en train de jouer seul, en laissant le corps de côté. Même quand vous cherchez vos mots, ou vos idées, continuez à regarder les gens dans les yeux. Vous ne pourrez pas tous les fixer, mais tous le sentiront, et resteront avec vous. Et pour vous, ce sera toujours le meilleur moyen de rester fixé sur votre objectif... et donc de ne pas vous faire rattraper par une brutale montée de trac !

Le trac, s’il vous faut le combattre, doit être pris dans sa globalité lors de **nos formations à la prise de parole en public**. Votre sécurité passe par la dédramatisation et l’apprivoisement de vos maux par les mots. Le geste libère la parole qui libère les mots. Intellectualiser le processus ne vous avancera pas, il vous faut le vivre lors de nos formations et découvrir l’outil qui vous fera passer d’un stade : « ... au secours, ça va être à moi de parler... » à stade... « ... qu’est ce que c’est bon d’être dans le regard des autres !!... »...si...si, c’est possible.....donc, à **vous de jouer**..... !!