

TRAC ET STRESS

I. La confiance en soi et la confiance aux autres :

MON PIRE ENNEMI : MOI-MÊME...

Pour réussir dans n'importe quelle situation de communication orale, il faut passer d'abord par la confiance en soi, mais aussi la confiance aux autres. La confiance en soi présuppose une élimination totale du trac. C'est-à-dire, la peur et le stress qu'on a souvent lorsqu'on affronte des personnes pour la première fois ; que ce soit dans une situation de communication formelle ou informelle.

1- Le trac, c'est quoi ? -

Prendre la parole... Qui n'a pas ressenti cette appréhension, doublée d'une terrible inquiétude, pouvant aller jusqu'à l'anxiété, voire l'épouvante ? Qui n'a pas subi cette anxiété psychique doublée d'une douleur physique ?

Le trac est un réflexe naturel de défense. Tout simplement c'est une attitude, naturelle et instinctive, de défense physique. De défense contre quoi ? Contre la peur. Mais à quoi correspond cette peur ? À un danger, ou à ce que nous ressentons comme tel. Le trac donc est un cas particulier de stress. C'est un sentiment de danger et d'insécurité, la peur d'être jugé ou de ne pas refléter une bonne image, dans une situation de communication orale. Ainsi, 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 (le plaques rouges et mon trouble est tellement visible que j'ai l'impression que les gens ne voient que cela ».

2- Les différentes manifestations du trac :

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 cou, 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.

Ainsi, 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 conformer. Sans oublier l'enjeu lié à la Situation (entretien d'embauche, ...), tous ces facteurs contribuent à l'apparition des manifestations suivantes :

- 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
- noeud à l'estomac
- paralysie

Le trac peut avoir différentes conséquences sur la prise de parole en public :

- 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...).

3- Comment maîtriser son trac P x

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, Prune 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.

4- 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.
- 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.
 - 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.

5- Quelques outils pour vaincre le trac :

Votre bien-être dépend de votre capacité à mettre en oeuvre 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 : 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, surlignez 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 relaxation, vous calerez 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.

- ❧ Améliorez votre respiration : Il s'agit de respirer avec une grande amplitude pour ventiler le corps et oxygéner muscles et cerveau. Régulièrement, 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. De cette façon, vous éviterez de débiter votre discours, souffle coupé ; l'amplitude et la profondeur de la voix sont améliorées et procurent une certaine aisance.
- ❧ Soyez positifs : Évitez de bâtir des scénarios catastrophiques 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.

II- Le stress : un mal nécessaire

Le stress est un ensemble de réponses produites par l'organisme lorsqu'il rencontre une situation qui lui demande un effort d'adaptation. On différencie parfois deux formes de stress : le bon et le mauvais.

☞ Du côté du « bon stress », on place la motivation, le désir de réussir ainsi que les réactions positives qui surviennent lors de la rencontre d'une situation stimulante : surprise, intérêt, plus grande créativité, dépassement de soi et persévérance (pour ne nommer que celles-ci).

☞ Du côté du « mauvais stress », il y a l'angoisse, la peur d'échouer et cette panoplie de réactions qui viennent rendre des situations difficiles encore plus difficiles : maux de tête ou d'estomac, pensées sombres, irritabilité, difficulté à se concentrer, etc.

Est-ce dire que le stress est un mal nécessaire? En fait, il n'en revient qu'à nous de choisir comment on réagit aux événements !

➤ Le stress est donc une réaction normale.

Il est présent lorsque l'on mobilise des ressources afin de mieux performer. Toutefois, on l'associe avant tout à ces moments où l'on se sent dépassé par les événements et que notre capacité d'adaptation est mise à l'épreuve.

➤ Mais c'est également une réaction subjective.

On remarque que lorsqu'il est question de leur formation universitaire, certains étudiants et étudiantes se disent avant tout passionnés par l'opportunité de relever de nouveaux défis.

Pour gérer efficacement son stress, deux étapes préalables s'imposent :

☞ Reconnaître les signaux envoyés par l'organisme

☞ Identifier les agents stressants qui les provoquent.

1- Les différentes réactions au stress :

On peut classer les signes de stress en quatre grandes catégories : les réactions physiologiques, cognitives, émotionnelles et comportementales.

a- Les réactions physiologiques :

Les réactions du corps sont les plus faciles à reconnaître. Elles nous préparaient autrefois à combattre ou à fuir : le rythme cardiaque et la respiration s'accroissent, la pression sanguine augmente et les muscles se tendent.

b- Les réactions cognitives :

Le stress affecte également notre façon de penser. Lorsqu'elles sont confrontées à des obstacles, certaines personnes ont tendance à en surestimer la difficulté. Elles se sentent rapidement envahies par les pensées négatives et prévoient facilement le pire. Ce stress peut causer des trous de mémoire, empêcher la concentration, rendre la prise de décision plus difficile et causer l'insomnie. Pas vraiment ce dont on a besoin en session d'examen!

c- Les réactions émotionnelles :

Le stress peut être la source de nombreuses émotions. Certaines apparaissent subitement : surprise, colère, peur. Elles peuvent être difficiles à contrôler. D'autres, comme l'irritabilité et l'impatience peuvent s'installer progressivement. Elles sont parfois le signe d'une longue accumulation de petits tracas et de frustrations qui peuvent sévèrement affecter la qualité de vie. Pour certaines personnes, une exposition prolongée au stress peut même conduire à la dépression.

d- Les réactions comportementales :

Le stress peut nous amener à modifier nos habitudes de vie. Par exemple, certaines personnes perdent l'appétit alors que d'autres ne peuvent s'empêcher de grignoter.

Les réactions comportementales au stress peuvent avoir des conséquences sur notre santé et celle des autres. C'est le cas par exemple lorsque l'on augmente sa consommation de cigarette ou d'alcool « pour se relaxer ». Heureusement, il existe de meilleures façons de se détendre et de résoudre ses problèmes à long terme.

2- Quelques conseils pour combattre le stress :

Vous voulez vous faire plaisir? Améliorer votre état de santé et vos performances scolaires? Passer du temps de qualité avec vos proches? Rangez tout de suite votre carte de crédit, les avantages d'une gestion efficace du stress ne s'achètent pas!

Les réactions de stress sont des réflexes et des comportements conditionnés. C'est pourquoi elles nous semblent difficiles à éviter et prennent du temps à modifier. Heureusement, il est possible de combattre le stress à trois niveaux différents afin d'augmenter les chances de modifier ces habitudes. Les voici :

a- Éliminer les agents stressants :

Si vous pouvez vous débarrasser d'agents stressants, faites-le! Il s'agit du moyen le plus efficace pour diminuer son niveau de stress. Avant de vous attabler pour une séance d'étude ou de travail, mettez toutes les chances de votre côté en facilitant votre concentration.

D'abord, assurez-vous que votre environnement de travail ne vous nuise pas :

- éliminez les distractions,
- choisissez un éclairage approprié, etc.

Ensuite, chassez les idées-parasites qui occupent votre esprit en réglant les petits tracas qui vous dérangent : liste d'emplettes à faire, courriels à lire, discussion avec un proche, etc.

b- Atténuer les réactions de stress :

On ne parvient pas toujours à éviter les situations stressantes. Certaines surviennent de façon inattendue (c'est pourquoi elles sont si stressantes!) alors que l'on en choisit d'autres parce qu'elles nous semblent profitables à long terme (examen, entrevue d'emploi).

Dans ces conditions, il s'avère utile de connaître quelques moyens rapides pour combattre les symptômes du stress :

- ☞ Une activité de détente : Accordez-vous un moment pour pratiquer une activité qui vous permet de relaxer. La lecture d'un roman, la pratique d'un sport, la rencontre d'un ami qui vous changera les idées ou tout autre passe-temps peuvent convenir. Vous verrez qu'une demi-heure suffit pour ressentir des effets bénéfiques.
- ☞ Un discours interne positif : Lorsque vous identifiez un agent stressant ou que vous commencez à ressentir vos premiers symptômes de stress, il est important de ne pas vous laisser gagner par la panique.
- ☞ Un discours interne positif peut vous aider à garder la tête froide. Lorsque vous vous préparez pour une performance stressante,

pensez aux raisons qui vous motivent à relever ce défi. Si un événement stressant survient inopinément rappelez-vous que vous êtes capable d'y faire face. De plus, évitez de sauter trop vite aux conclusions, surtout si elles vous apparaissent négatives!

✎ Relaxation et visualisation : Des exercices de relaxation peuvent vous aider à vous préparer au travail intellectuel ou à retrouver votre concentration lorsque le stress se fait sentir.

Conclusion :

Modifier ses réactions au stress et au trac, adopter des habitudes de vie qui amélioreront votre qualité de vie est une entreprise de longue haleine. Permettez-vous de faire ces changements lentement, en commençant par les éléments les plus faciles à améliorer afin d'éviter de vous décourager. Après tout, il ne sert à rien de se stresser au sujet de la détente.

Référence :

Fleiszman, Nadine et Mona Marcy, No stress : respirez, vous n'êtes plus stressé!, Éditions Dunod, 2004

Massin, Christophe et Isabelle Sauvegrain, Réussir sans se détruire : des solutions au stress du travail, Édition Albin Michel, 2006

Chapelle, Frédéric et Benoît Monié, Bon stress et mauvais stress : mode d'emploi, Édition Odile Jacob, 2007

Jones, Fiona et Jim Bright, stress : myth, theory and reaserch, Éditions Pearson Prentice-Hall, 2001