Apprendre à maîtriser son stress

Ah, le stress ! Les mains moites, la gorge sèche, le cœur qui bat vite, la respiration qui s'accélère, etc., on a toutes et tous vécu ces symptômes. Cependant, le stress n'est pas forcément négatif, il nous oblige à nous dépasser et à faire mieux que jamais !

Un stress positif

C'est aussi dans les moments de pression que les résultats **sont les meilleurs**. Sans enjeux, et donc sans stress, vous ne vous mobiliseriez pas de la même façon ! Toutefois, il est nécessaire de gérer ces manifestations inhérentes à l'épreuve du Grand oral.

a. Au cours de l'année, prenez la parole en classe.

Plusieurs options s'offrent à vous : au cours d'un exposé seul ou en binôme, pendant le cours pour répondre à une question, pour expliquer quelque chose ou pour demander des **précisions**. Ces interventions sont positives pour maîtriser son stress.

b. Lorsque vous entrez dans un épisode de stress, régulez votre respiration. Soufflez tranquillement.

Pensez à votre image bien-être pour parvenir à vous calmer (cf. « Apprendre à se détendre » et « Contrôler sa respiration »). Au besoin, gardez sur vous un objet qui vous rassure. Cela aide souvent à se sentir mieux.

c. Avec vos amis, vos camarades de classe, votre famille ou vos professeurs, parlez ouvertement de votre stress. Extériorisez vos peurs pour mieux les affronter.

d. Le jour J, échangez avec les autres candidats qui seront dans la même situation que vous.

© Bagus Production/Shutterstock

Conseils

Que la force soit avec vous !

Si vous avez tendance à paniquer dès qu'il faut que vous preniez la parole en classe, sachez qu'avec **du temps et de la volonté**, vous pouvez arriver petit à petit à oser. Si vous vous forcez au cours de l'année en classe à prendre de façon régulière la parole, ne

serait-ce qu'un tout petit peu, ce sera bénéfique sur la durée.

Pour celles et ceux qui sont sur la réserve !

Vous rougissez quand vous prenez la parole ? Et alors ? Si vous parvenez à vous exposer malgré ces obstacles physiologiques, vous êtes sur la bonne voie ! Ne vous laissez pas déconcentrer par les commentaires. Continuez !

Pour celles et ceux qui se sentent confiants...

Si vous prenez régulièrement la parole en classe et que le regard des autres ne vous atteint pas... tant mieux ! Prenez conscience de l'intelligibilité de votre discours. Essayez de mesurer vos paroles, **d'aller à l'essentiel** sans vous attarder ou allonger le temps de parole.

Pour les perfectionnistes !

Si vous avez peur de vous tromper... Mettez-vous en tête que tout le monde se trompe, et c'est dans l'erreur que l'on finit par construire la réussite. C'est d'ailleurs **une démarche scientifique que de se tromper pour atteindre la vérité**.
Ne dramatisez pas les erreurs que vous pouvez faire. Se tromper, c'est aussi apprendre.

© 2000-2025, Miscellane