L'appréhension

Tout le monde éprouve du trac au moment d'une performance orale. Chanteurs, hommes politiques, professeurs ressentent forcément du trac avant leur prise de parole, surtout si elle comporte un certain enjeu. Il convient d'en faire une force. Il est courant de parler de stress positif, qui nous rend efficaces, éveillés, déterminés. Sachez donc distinguer le stress qui vous mobilise et celui qui vous décontenance.

Gérer son trac

Aucune méthode universelle ne permet d'inhiber le trac. Chacun doit trouver la solution adaptée à sa personnalité. Cependant, la **visualisation positive** a fait ses preuves. À intervalles réguliers avant votre oral, imaginez-vous que la prestation se déroulera parfaitement, dans ses moindres détails. Détendu, allongé sur votre lit, vous vous voyez vous exprimer calmement et clairement au jury. Au fur et à mesure que l'échéance se rapproche, vous pouvez visualiser la scène avec encore plus de détails. Votre seule exigence dans cet effort d'imagination : le **succès** de votre prestation. Normalement, vous **ressentirez** du trac pendant cet exercice. À force de le répéter, vous vous y habituerez et vous l'apprivoiserez !

Hans Selye, *Le Stress de la vie* (1956)

L'endocrinologue Hans Selye est à l'origine de la notion de **stress**, si répandue aujourd'hui. Il définit le stress comme l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour s'adapter à un événement donné. Dans son essai *Le Stress de la vie*, il décrit les ressorts du « syndrome d'adaptation », en réaction à un événement brutal inhabituel. Il comporte trois phases : la phase d'alarme, de réaction et d'épuisement.

Selon le chercheur, ces trois phases constituent un « bon stress » quand elles se cantonnent à une vigilance accrue. Elles se muent en « mauvais stress » quand elles passent à un niveau de sur-vigilance. Quand vous passez votre oral, appréhendez donc votre stress comme positif, puisqu'il décuple votre concentration et votre détermination. Ne le laissez pas vous déborder.

La timidité

Vous souffrez d'une **timidité maladive**. L'épreuve vous paraît donc insurmontable. Mais en réalité, il y a très peu de chances que votre timidité soit pathologique. Surtout à l'adolescence, elle est une étape que vous traversez. On surmonte **naturellement** une telle inhibition à mesure que l'on prend confiance en soi.

Dans le cadre de l'épreuve, votre meilleure ressource, au moment où vous vous exprimez, est de vous **détacher de l'image que vous pensez renvoyer** de vous-même. Il est essentiel de rester focaliser sur la situation, et de tenir compte de l'attitude du jury, notamment dans l'échange. Vous communiquez avec des interlocuteurs. Mais vous ne devez pas constamment vous demander ce que les examinateurs pensent de vous.

La timidité conduit à **éviter** certaines situations. Mais on ne peut se dérober à toutes. Votre stratégie est de **vous exposer** petit à petit, de surmonter vos difficultés pas à pas, en sortant de plus en plus de **votre zone de confort**. Osez prendre la parole dans des situations où vous étiez inhibé. Vous n'allez pas forcément devenir la personne la plus extravertie du monde, mais vous gagnerez en aisance.

Sentiments des plus habiles peintres sur la pratique de la peinture et sculpture, 1696.

Démosthène et le bégaiement

L'un des plus grands orateurs et logographes de l'histoire, Démosthène, qui vécut en Grèce au IV^e^ siècle av. J.-C., souffrait de bégaiement et d'une voix faible. Pour surmonter ces difficultés, il faut s'entraîner à déclamer des discours avec des galets dans la bouche et face aux vagues d'une mer déchaînée. L'articulation et la respiration modifiées par les objets lui permettaient de ne plus buter sur les mots. La nécessité de couvrir le vacarme de la mer l'entraînait à hausser le ton.

Si vous souffrez de bégaiement, et que vous souhaitez employer ces techniques, attention à ne pas avaler les galets ! Sachez surtout qu'un aménagement de votre épreuve est possible. Un orthophoniste peut vous aider à surmonter cette difficulté. Dans tous les cas, le jury ne vous en tiendra évidemment pas rigueur. La durée de l'épreuve sera suffisamment rallongée afin que vous puissiez exprimer toutes vos idées.

Démosthène pratiquant l'art oratoire par Jean-Jules-Antoine Lecomte du Nouy.

À éviter coûte que coûte

- Être tétanisé par son stress.
- Rejeter le trac.
- Négliger le trac du jour J.

© 2000-2024, rue des écoles