

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