

Vaincre le trac

Le trac

Le trac est le vieux compagnon des scènes publiques.
Et finalement de toutes les scènes : sociales, politiques, sentimentales !

Qui n'a jamais eu le cœur qui bat au moment de chanter sa petite chanson, de dire un mot en public pour remercier, au moment de lever la main dans un débat...

Nous sommes tous de la famille : bateleur, artiste, comédien, chanteur, et plus largement, cadre, orateur, étudiant devant l'examinateur, enseignant au premier jour de la rentrée, demandeur d'emploi au moment de l'entretien, etc.

Et toute personne, professionnel ou amateur, qui doit s'adresser à d'autres, pour convaincre, vendre... ou « se vendre » !
Y compris le soupirant devant sa belle.

Une émotion profonde

Comment s'en débarrasser

Quelques gestes

Résumé

Le trac est une émotion profonde.

Les émotions naissent d'une alchimie complexe qui met en jeu notre système neuro-viscéral.

A la rencontre du sensible et de l'organique, plus particulièrement dans la région du bas-ventre que les orientaux appellent le Hara.

Cette zone s'élargit à la région du plexus solaire / poitrine / cœur / larynx...

En cas de forte émotion, on se sent la gorge serrée, avec peut-être la voix qui tremble, des couacs entre les mots, des mots qui ne sortent pas, l'impression d'étouffer, de s'étouffer, de perdre pied, et même parfois de perdre la voix !

Gérer le trac, c'est gérer toute sa personnalité, au moment justement où l'on n'est pas maître de soi.

Pour prendre une image, cela revient à maîtriser ses pensées sur un vélo sans freins, dans une descente à 100 à l'heure !

Le trac, quand il est là, il faut faire avec et du mieux que l'on peut.

Sans croire ceux qui disent avoir trouvé la solution absolue.

Sinon, vous l'imaginez aisément : les grands artistes, de tous temps, l'auraient appliquée avant d'entrer en scène.

Au lieu d'être malade, parfois à en vomir, comme en son temps Jacques Brel et tant d'autres.

Cela me rappelle cette phrase, souvent citée, de Sarah Bernhardt répondant à une jeune actrice qui lui disait n'avoir jamais le trac : *ça vous viendra avec le talent !*

Organique

Comment s'en débarrasser ... !

Pour agir sur le trac, il faut arriver à le relativiser tout comme on localise une douleur, une crampe... c'est-à-dire ne pas se laisser envahir. Certes, il ne va pas s'en aller d'un seul coup, mais l'important c'est de ne pas lui laisser tout le terrain.

C'est exactement ce que je vous montre dans les vidéos qui illustrent cette leçon.

Le fait de localiser le trac permet de commencer à agir dessus.

Le trac comme la peur se loge dans le ventre profond, là où se joue le sentiment de survie d'où cette sensation de « ventre noué ».

Quand le ventre est noué, le diaphragme ne peut plus descendre complètement.

La respiration devient limitée, courte, rapide.

On peut ressentir des palpitations, se sentir oppressé, mal, au bord de l'asphyxie. (Voir explications Semaine 2 / vidéo « la grande respire »).

Inutile alors de se répéter en boucle : calme... calme toi... Ce qui risque d'énerver encore plus la machine...

Il faut simplement appliquer les bons remèdes. Faire les bons gestes.

Je rappelle quand même au passage, que le meilleur remède contre le trac est... la préparation !

Les musiciens de jazz en conviennent : les meilleures improvisations sont celles qui ont été les mieux préparées. Cela s'applique également à de nombreux domaines de notre vie, vous l'avez sûrement constaté vous-même.

Relativiser

Quelques gestes contre le trac

A vous de sélectionner celui ou ceux qui vous conviennent, selon votre nature, votre sensibilité ou votre ressenti.

- 👉 **1. Relâcher le périnée** (Plus familièrement l'anus. L'orifice où commence et fini, la « chaîne viscérale ». Dont l'autre extrémité est formée par la bouche et les lèvres). Le faire durant 30 secondes. Ce qui a pour effet de relâcher le ventre, et ainsi de rendre au diaphragme un peu de sa mobilité. Jusqu'à son retour à une amplitude normale.

- 👉 **2. Masser doucement avec la paume de la main, toute la zone agitée, ventre, plexus, gorge, comme on berce un enfant, doucement, tout doucement.**

- 👉 **3. Rassurer son cœur.** Poser cette fois la main à plat sur différents endroits du thorax, des épaules, du dos. Comme une main amie, ou la main d'un médecin. Sentir sous sa paume les battements du cœur. Être avec lui, l'accompagner avec bienveillance comme on vérifie que tout va bien.

- 👉 **4. Se parler de manière positive**, comme on l'a déjà évoqué dans la leçon précédente avec le OUI...

- 👉 **5. Au moment de prendre la parole. Prendre de bons appuis.** Parler avec fermeté. Se servir de ce que vous avez appris dans les précédentes séquences. Précision du geste, du regard, des mots. Nous verrons dans les séquences suivantes, l'impact des premiers pas, des premiers mots.

Positiver

Résumé à propos du trac

Ni victime, ni Rambo !

Je ne vais pas subir le trac, mais je ne vais pas non plus le mater !

Pas de tensions supplémentaires sur ce qui est déjà tendu !

Mais agir à bon escient !

J'observe, je comprends, j'agis.

- 1. **J'observe** que « c'est » en moi.
- 2. **Je comprends** ce qui se passe (symptômes)...
- 3. **J'agis** en conséquence. Sans précipitation.

Dans la vidéo associée à cette leçon, je vous propose des solutions.

Evidemment, elles ne sont pas exhaustives.

Elles interviennent en complément des conseils que nous avons déjà évoqués ensemble.

Vous trouverez aussi d'autres pistes du côté de la médecine, de l'acupuncture, de la PNL, de la relaxation, etc.

C'est à vous !



- *Ne pas se laisser faire par les émotions.*
- *Ne pas « mentaliser » ...*
- *Appliquer le (les) bons gestes.*