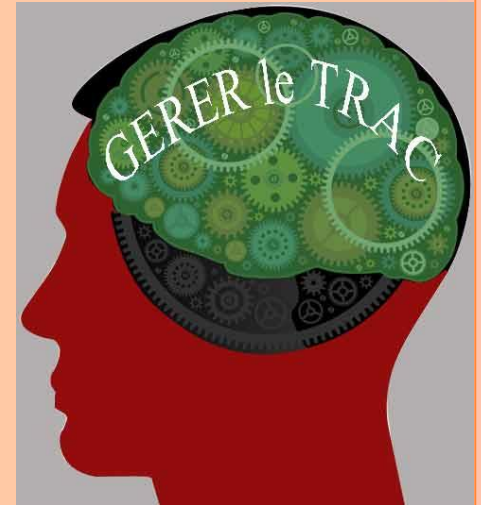


EXPRESSION ORALE

LA TRAQUE DU TRAC



Réalisé Par : NGNAOUSSI ELONGUE Cédric
Christian

Moniteur CDA et RIPAO

PENSEES DU JOUR

- « Ou serait le mérite si le héros n'avait jamais peur? »
Alphonse ALLAIS
- La peur est le commencement de la sagesse » Francois MAURIAC
- N'ayez pas peur de l'échec. L'échec est un passage et non une finalité. Necc
- Comment manger un éléphant? Bouchée par bouchée.
- Le succès n'est pas final, l'échec n'est pas fatal: c'est le courage de continuer qui compte. » WINSTON S. CHURCHILL
- Le trac vient avec le talent.



OBJECTIF

- Transformer le trac en **excitation positive** et d'en garder les effets bénéfiques : concentration et développement des facultés.



PLAN

- Qu'est ce que le trac?
- Quand et comment se manifeste **le trac** ?
- Comment faire la traque du trac?



DÉFINITION

- Le mot **trac** vient du verbe *tracasser* et est à mettre en relation avec la **traque**, du jargon des chasseurs qui désigne l'action de poursuivre et d'enfermer l'animal dans un cercle de plus en plus resserré.

D'où les connotations d'avoir des *papillons* dans le ventre, *d'émotion intense, de peur, d'étreinte douloureuse et d'enserrement angoissant, de timidité et d'anxiété.*



DÉFINITION

Le trac est une « fatalité biologique » qui se manifeste quand on est exposé, au niveau de son comportement, de ses capacités ou de son identité, à l'observation attentive ou au jugement d'autrui.


Le trac est un sentiment d'appréhension irraisonnée avant d'affronter le public, d'entrer en scène. Il est proportionnel à l'écart entre ce qu'on s'est imaginé et ce qu'on voit et peut devenir un stimulant quand on réussit à le dompter.

« *Elle attendait le trac qui ne venait pas. Pourtant tous les bons comédiens l'ont* » Françoise Sagan

QUAND ET COMMENT SE MANIFESTE LE TRAC ?

- Le trac regroupe un ensemble de manifestations physiologiques déclenchées par la nécessité de faire face à une situation difficile ou inhabituelle, **quand nous nous sentons, de près ou de loin, menacés ou en danger.**

Ces manifestations de surface, souvent désagréables, sont associées à **des réactions physiologiques** profondes qui ont pour finalité de mettre l'organisme dans les meilleures conditions pour surmonter les difficultés: adrénaline.



LES SYMPTÔMES PHYSIQUES

- tremblements des mains, des genoux, des jambes ;
- frissons ; battements cardiaques
- gorge sèche ; vision embrouillée;
- voix chevrotante ; voix tendue, aiguë ;
- transpiration, mains moites, rouge aux joues, chaleur ;
- dérèglement du système digestif (nausées, vomissements, diarrhée) et urinaire ;

« Le seul homme qui n'a jamais fait d'erreur est celui qui ne fait jamais rien. »

Théodore ROOSEVELT

LES SYMPTÔMES PSYCHIQUES

- Tendance à être spectateur de ce qu'on fait ;
- idées intruses ; pensées catastrophe ;
- trous de mémoire ; difficulté ou impossibilité de trouver ses mots,
- perte du fil de l'intervention, blocage...

“ La peur n'est
qu'un état
d'esprit et
un état d'esprit
peut se contrôler
et se diriger. ”

- Napoleon Hill -

POURQUOI A-T-ON LE TRAC?

- C'est le plus souvent lié à l'enjeu de l'intervention
 - Entretien d'embauche
 - Oral d'un concours;
 - Argumentation d'un projet au cours d'une réunion;
 - Message à faire passer à un public pléthorique;
 - La crainte d'être jugé par le jury et le public: volonté d'être parfait.

«Les perdants sont ceux qui ont peur de perdre.»

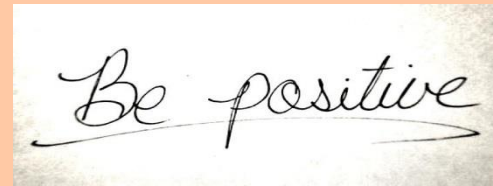


Robert KIYOZAKI

LES ASTUCES ANTI-TRAC

1- AVANT LA PRISE DE PAROLE

- **Prendre conscience de son stress:** la prise de conscience est une prise de connaissance.
- **Etre Positif:** La confiance en soi
- **Une Bonne préparation:** *« ce qui se conçoit par soi s'énonce clairement et les mots pour le dire viennent aisément »*
- **L'exercice:** la répétition est déterminante pour la réussite: magnétophone, miroir, amis... Osez et récidivez, prenez la parole autant de fois que possible dans les cours, conférences, réunions...
- **Bien respirer et se détendre:** les bras croisés coincent la respiration, alimenter le cerveau en oxygène...




- Choisissez **la position** (assis/debout) dans laquelle vous vous sentez le mieux en mesurant les avantages et les inconvénients de chacune.
- ✓ **Position assise** : sentiment de sécurité, le bureau vous protège, vous pouvez y poser vos documents ;
inconvénient : vous risquez de vous avachir, de bloquer vos bras en points d'appui, ou de les faire disparaître entre vos jambes.
- ✓ **Position debout** : mobilité, regard...;
inconvénients: Instabilité, ne pas savoir quoi faire de vos notes.



- **Adopter des stratégies ou des outils qui rendent moins visibles les effets désagréables du **trac** :**
- si vos mains tremblent, utilisez des **fiches de petit ou moyen format** plutôt que de grandes feuilles de papier ;
- Prenez un simple crayon, plutôt qu'un stylo bille à bouton clic clac ou un stylo à bouchon que vous allez boucher et déboucher ;
- Attachez vos cheveux pour éviter de renvoyer votre mèche constamment en arrière.
- Pratiquez le sport et des techniques de sophrologie: éveil des sens et bien-être.



2- FACE AU PUBLIC

- Débuter par des choses simples le temps de faire descendre la pression: salutations, présentation, déroulement des règles de questions...
 - Regarder sans voir: se détacher des yeux du public (sourire, regard ou geste chambardant...)
 - Etre authentique et naturel
 - Eviter l'auto-censure: suis-je à la hauteur?
 - Adopter une gestuelle naturelle, ouverte et dynamique.
 - Etre simple et spontané: montrer ce que vous ressentez mais ne confondez pas émotion et émotivité.
 - Avoir le sens de l'humour: personne n'est parfait.
 - Faire des phrases courtes: rythme tonique
 - Eviter les tics verbaux
 - Créer des ruptures
- 

FACE À UN JURY

- C'est un partenaire et non un adversaire du discours.
- Les questions sont non pas des pièges mais des perches ou des sièges pour mieux asseoir votre discours en rectifiant ou explicitant certains points.



CONCLUSION

- **Il n'y a pas d'antidote au trac** : Chacun a sa méthode pour le gérer.
- Le trac est synonyme de concentration : Attention si vous n'avez plus le trac !
- Personne n'aborde un discours sans une dose minimale de trac
- **Le Droit à l'erreur**: Nous sommes imparfait par essence et il n'y a que ceux qui ne font rien qui ne font pas de bêtises. « *L'expert c'est celui qui a connu le plus d'échec de sorte qu'il ne peut plus les commettre* » Serge Arnaud
- **Alors « Wake up Speak up Shut up »**: Lève toi, parle et tais toi.

Références bibliographiques :

- ARCIER, André-François.- *Le Trac. Le comprendre pour mieux l'appriivoiser.*- Onet le Château, éd. Alexitère, 1998 .
- SIMONET, Renée.- *Comment réussir un exposé oral.*- Paris, Dunod, 2000.



A painting of a seascape at sunset or sunrise. The sky is a warm, golden-yellow color, and the sun is visible as a bright, glowing orb in the upper left. Several seagulls are flying over the water, their wings spread. The water is dark and reflects the light from the sky. The overall mood is serene and peaceful.

*MERCI POUR VOTRE AIMABLE
ATTENTION*