

communicateurs EFFICACES

Comment vaincre votre trac

Un psychologue américain, A. Mereson, a mené une étude sur le trac. Ses constatations sont les suivantes :

L'inconfort psychologique de se trouver au centre de l'attention d'un groupe ne provoque pas obligatoirement le trac.

Ce sont, bien sûr, les personnes qui ont les meilleurs résultats aux tests sur la confiance en soi qui, apparemment, résistent le mieux à la pression de situations "angoissantes".

Mais, voici le point le plus important :

Les personnes qui ont une bonne confiance en elles, mais qui, malgré cela, sont parfois victimes du trac, disent presque toutes que cela leur arrive quand elles ont des pensées négatives.

En d'autres mots :

Ce sont nos pensées négatives qui sont à l'origine du trac.

La solution est simple : avant chaque présentation (déjà au stade de la préparation), faites l'effort de chasser les pensées d'échec et les images négatives de votre cerveau.

Dès qu'il y en a une qui surgit, remplacez-la immédiatement par des pensées ou des images de succès.

Par exemple :

"Je ne vais pas y arriver" devient "Ils souhaitent eux aussi mon succès, donc tout va bien se passer".

"Je vais avoir un trou de mémoire" devient "Même si j'ai un trou de mémoire, je n'ai rien à craindre, j'ai un conducteur pour cela". Etc.

C'est une simple habitude à prendre. Soyez très attentif à votre propre dialogue intérieur, aussi bien qu'aux mots que vous prononcez.

Mettez éventuellement une personne, en qui vous avez confiance, dans le coup. Demandez-lui de vous signaler chaque fois que vous dites des choses qui pourraient générer du trac.

Cette méthode ne s'applique pas uniquement aux situations de prise de parole !

Avant de prendre la parole en public

Tout le monde est nerveux avant de parler en public. Rassurez-vous :

1. La nervosité que vous ressentez à l'intérieur de vous ne se voit pas (ou à peine) à l'extérieur !

2. En général, le public est "gentil" et a une attitude positive vis-à-vis d'un orateur.

3. Il vous a été demandé de parler. Votre public est donc intéressé par ce que vous allez lui dire.

4. Les pénalités, en cas d'erreur, sont beaucoup plus légères que vous ne l'imaginez !

5. Le trac et la nervosité bien utilisés vous apportent l'énergie nécessaire pour être convaincant.

– Si vous portez un costume, un tailleur ou une robe sombre, n'oubliez pas d'éclairer le tout par des couleurs claires près du visage (une chemise, un chemisier, un foulard clairs). Les couleurs claires attirent l'attention.

– Si un vêtement foncé amincit la silhouette, le vêtement clair a l'avantage de mieux capter la lumière.

Dans le prochain numéro :

– Serre-moi la main, je te dirai qui tu es !

Comment vous habiller pour communiquer

Le plus important dans le choix des vêtements, c'est le confort. Choisissez un vêtement confortable dans lequel vous vous sentez à l'aise, et dans lequel vous pouvez bouger librement. Cela augmentera votre confiance en vous et votre aisance.

De plus :

– Essayez de savoir quelle va être la couleur du fond devant lequel vous allez parler et, choisissez la couleur de votre tenue en fonction de cela. Si vous êtes habillé en gris devant un fond gris, vous courez le risque de passer inaperçu ! **Jouez le contraste !**