



# J'ai le trac mais je me soigne !

## LE TRAC C'EST QUOI ?

C'est cette sensation qui se traduit par une boule au ventre, un cœur qui bat la chamade, des sueurs froides, une bouche sèche... quand tu dois passer un oral d'examen, faire un exposé ou réciter une leçon...

**Avoir le trac ce n'est pas une maladie !** Au contraire, rien de plus normal que de ressentir cette peur intense mais passagère avant une épreuve importante.



## ALORS QUE FAIRE POUR MAÎTRISER SON TRAC ?



### VOICI QUELQUES TRUCS ANTI-TRAC QUI MARCHENT

#### 1 - Sois parfaitement préparé

+ Toute faiblesse est source d'angoisses supplémentaires. Il faut donc te préparer consciencieusement. Si tu dois connaître un texte par cœur (pièce de théâtre par exemple) révise suffisamment pour être au top.

#### 2 - Prépare aussi ton corps

+ Si tu dors bien, si tu t'oxygènes, si tu fais du sport alors tu seras mieux préparé pour affronter ce challenge.

#### 3 - Entraîne-toi

+ Demande à un proche de t'aider à te préparer. Il peut écouter le texte, jouer le rôle de l'examineur et chercher à te déstabiliser. Cela t'entraînera à mieux réagir et à ne pas te laisser « dépasser ».

+ Et, si vraiment tu te sens paralysé(e) parles-en à ton médecin, il a des solutions pour t'aider.

#### 4 - Pense positif

- + Relativise : cette situation n'est pas insurmontable !
- + Ne construis pas de scénario catastrophe. Au contraire, imagine-toi en situation avec un public « sous le charme » de ta prestation.
- + Cherche ce qui peut t'aider mentalement : concentre-toi sur un bon moment de ta vie. Tu peux te mettre aussi dans de bonnes conditions émotionnelles, en pensant à une expérience réussie.
- + Fais la liste de tes atouts : tu as travaillé, tu as un objectif, tu es motivé...
- + Et surtout ose te dire que tu es capable et que tu vas réussir !

Tout cela renforce « la confiance en soi ».

#### 5 - Respire à fond et détends-toi avant de présenter ton exposé

- + Respire à fond et lance-toi !
- + Pendant l'exposé bouge, ne reste pas immobile.
- + Articule, décrispe la mâchoire et parle lentement.
- + Essaie de reprendre calmement ton souffle entre chaque phrase.
- + Regarde ton public ; capter le regard du public permet de prendre conscience qu'il est attentif et même souvent chaleureux à notre égard.