

# Gérer son trac

Le trac est un sentiment d'insécurité qui résulte de la prise de conscience d'une situation ressentie comme dangereuse, ou d'une incertitude mêlée de craintes dues à des conditions mal maîtrisées : un public mal cerné, des lieux inconnus, des contenus pas assez travaillés... Dans le cas de stress excessif, d'anxiété avant l'ouverture, l'animateur comme tous les acteurs consomme une partie forte de son énergie pour se contrôler. Il s'en trouve alors moins disponible pour accomplir sa tâche. Il est donc conseillé de très bien préparer les premières minutes de l'intervention... avant de se jeter à l'eau.

Avant d'ouvrir la session, avant de démarrer une nouvelle activité, si vous n'êtes plus inquiet, si vous n'avez plus le trac, orientez-vous vers une autre activité : vous êtes blasé ou plus assez motivé ! Il n'y a plus d'enjeu pour vous. Le trac fait partie de l'animation d'action de formation. En avoir trop est pénalisant, mais ne pas en avoir est mauvais signe.

Vous augmenterez considérablement le trac en arrivant non préparé, c'est-à-dire : sans avoir relu les fiches du chapitre précédent ! Si vous ressentez encore trop de trac, c'est parce que les peurs et inquiétudes sont généralement liées à la représentation d'une situation périlleuse. Toutefois, c'est l'idée que l'on s'en fait et, bien souvent, ce n'est pas la réalité elle-même. Mais l'égoïsme qui en découle augmente souvent le péril au lieu de laisser l'animateur se centrer sur l'objectif de la formation. Pour atténuer cette situation, il convient de ne pas craindre le trac et de le maîtriser.

## Avant la prestation

Quelques trucs :

- ▶ Éliminez le trop-plein d'énergie par une activité physique ou des mouvements de décontraction.
- ▶ Si vous avez peur de ne pas placer votre voix, chantez un peu fort avant d'arriver.
- ▶ Visualisez le bon déroulement du stage et votre réussite.
- ▶ Organisez votre environnement en prenant des repères.
- ▶ Accueillez les participants, parlez-leur, faites connaissance, mettez-vous à l'écoute en posant des questions...
- ▶ Prenez un verre d'eau et recentrez-vous sur votre respiration.

## Pendant la prestation

- ▶ Obligez-vous à vous décontracter : asseyez-vous, installez-vous dans une position confortable.
- ▶ Respirez lentement et à fond. Pratiquez la respiration sur « les trois étages ».
- ▶ Sachez que l'on exagère ses éventuelles imperfections. Elles peuvent être attachantes ou ne pas être perçues par le public.
- ▶ Quel que soit votre trouble intérieur, efforcez-vous de paraître calme et souriant car l'émotion est contagieuse.
- ▶ Centrez-vous sur l'auditoire, en prenant appui sur les participants positifs.
- ▶ Enfin, gardez courage, car l'entraînement à l'expression orale et l'habitude de parler à des groupes finissent par dissiper les malaises !