



## FACE À LA NERVOUSITÉ



« Le trac est fondamentalement le même chez un champion et chez un débutant. La différence vient que le premier a appris à mieux le maîtriser que le second. »

John McEnroe

« 90% des personnes sont nerveuses à l'idée de prendre la parole en public. »

Alors, comment gérer sa nervosité ?

### La nervosité en 3 conseils pratiques

#### CHANGER VOTRE PERCEPTION SUR LE TRAC

Ce coeur qui bat plus vite vous permet de rentrer plus rapidement dans l'action et cette respiration qui s'accélère vous permet d'oxygéner votre cerveau. Le trac génère une neurohormone, l'ocytocine, qui accroît votre empathie et vous pousse à aller vers l'autre.

- #1** **Acceptez votre trac**, il vous aide à être plus concentré.e et plus empathique. Vous pouvez verbaliser que vous avez le trac, cela permettra de le diminuer instantanément.

#### CONNAISSEZ LES MANIFESTATIONS DE VOTRE TRAC

Gorge nouée, transpiration, voix sourde, bouche sèche et mains qui tremblent... Il existe de nombreuses manifestations du trac. Il existe des

astuces pour réduire leur effet, mais pour cela vous devez vous connaître et connaître votre trac.

- #2** Avant de prendre la parole, faites des exercices de respiration et de présence. Par exemple, en répétant un virelangue, vous restez dans le moment présent et vous ne pensez pas à la suite de votre discours, qui est générateur de trac. Exemple : « Les chaussettes de l'archiduchesse... ».

#### VOTRE CORPS INFLUENCE VOTRE ESPRIT

Il est intéressant de voir aujourd'hui qu'il a été prouvé que notre corps a un impact sur notre pensée. Il est scientifiquement prouvé que quand on sourit, on influence notre esprit à être positif, lorsque l'on prend une posture de confiance, on indique à notre esprit que tout va bien se passer.

- #3** **Faites croire à votre corps que vous êtes détendu.e... et vous vous détendez.** Venez sur scène, occupez l'espace, et - avant de prononcer le moindre mot - respirez, souriez et c'est parti !





# FACE À LA NERVOSITÉ

OK... Je suis complètement stressé.e ...

Inspire... Expire...  
e... Expire... Inspire...  
... Inspire... Expire...  
... Inspire... Expire...

«PANIER PIANO PANIER  
PIANO PANIER PIANO  
PANIER PIANO PANIER  
PIANO PANIER PIANO  
PANIER ...»

Un sourire, je me détends.

- PARA-VERBAL
- NON-VERBAL
- NERVOSITÉ
- PREMIERS PAS
- INGRÉDIENTS
- STORYTELLING
- RACONTER
- ÉMOTION
- RÉPONSES
- SUPPORT