

FICHE N°39

COMBATTRE LE TRAC ET GÉRER LE STRESS

PROBLÉMATIQUE

Le trac et le stress sont deux émotions d'origine différentes. Elles sont une réaction du corps face au danger, celui-ci peut alors adopter trois attitudes : La fuite (évitement, inaction), l'affrontement (action) et la reddition (inhibition, perte de moyens, résignation). Les conseils suivants vont dans le sens de l'affrontement de la situation.

OBJECTIF DE LA FICHE

Cette fiche a pour objectif de vous permettre d'identifier des pistes de réflexion et d'action sur les difficultés liées à l'écriture notamment en formation. Elle n'intègre pas l'utilisation des styles littéraires.

APPORTS

Le trac

Il est lié à l'attente d'une situation dans laquelle on se projette. Ainsi un acteur de théâtre aura le trac avant de rentrer en scène car il ne connaît pas à l'avance l'appréciation du public. Il disparaît en général quand on rentre dans l'action pour l'acteur dès l'entrée en scène, mais attention il peut aussi réapparaître si l'acteur appréhende un autre moment de sa pièce.

Il a pour effet d'augmenter le rythme cardiaque et ventilatoire ainsi que de provoquer des tremblements, réactions musculaires et viscérales. Il peut, chez certaines personnes aller jusqu'au blocage ou à la panique. On peut aussi observer des gestes de déviation : se ronger les ongles, tourner sa bague,...

Si le trac peut annihiler les capacités d'une personne, il est aussi possible d'en rendre ses effets stimulants sous réserve de prendre conscience de l'état de son corps. En effet, les effets positifs du trac mettent le corps en tension, créent de l'excitation intellectuelle, augmentent les vitesses de réaction et favorisent la concentration. La raison est que le vous êtes en « danger », votre corps se prépare nerveusement et musculairement.

Nous chercherons donc à exploiter les effets positifs du trac et à en atténuer les effets négatifs. Il existe plusieurs exercices pour y parvenir :

La relaxation, la régulation cardiaque et le contrôle respiratoire (voir exercice sur le stress) – Régulation des organes abdominaux (lors d'un exercice de respiration se représenter que chaque expiration fait passer la chaleur dans l'abdomen).

Le stress

Il trouve son origine dans le déséquilibre, il est lié à l'adaptation à une nouvelle situation. Cette nécessité d'adaptation peut avoir une source extérieure (un changement de métier imposé,...) ou intérieure (ex. sans changer de métier ma situation personnelle évolue).

On peut distinguer deux types de stress :

- **Stress « positif »** : Le stress peut doper la mise en mouvement, en entraînant l'action : c'est la nécessité pour l'individu de retrouver une position d'équilibre, de confort. Ainsi il peut être utile de se mettre en situation de stress, par ex. certaines personnes vont booster leurs capacités en travaillant dans l'urgence. Cet effet n'est possible que si le stress est choisi ou accepté.
- **Stress « négatif »** : Il inhibe l'action : c'est dans cette situation qu'il est important d'intervenir. Cette difficulté est d'autant plus difficile à gérer que le stress est provoqué par des événements extérieurs (ex. licenciement.).

Les symptômes sont multiples, peuvent être de durée et de fréquence différentes : état de fatigue, nervosité, augmentation du rythme cardiaque et ventilatoire, troubles du sommeil...

Par ailleurs, les symptômes du stress augmentent le stress (ex diminuer sa respiration diminue l'afflux sanguin, le corps est en danger et se met en état de stress). Il faut donc agir sur ceux-ci et sur les causes du stress.

La gestion du stress consiste à garder le contrôle ou le reprendre.

Le contrôle Interne sur ses symptômes physiques et sur le mental

Se relaxer : remettre le corps dans une situation de confort : corporelle et respiratoire,...

Exercice possible pour une respiration relaxante : prendre conscience de votre respiration pour redonner à votre corps une situation d'équilibre : forcer une respiration ventrale en 4 étapes favorisant le massage du plexus solaire :

- 1) Inspirer profondément par le nez en gonflant votre ventre
- 2) Bloquer poumons pleins
- 3) Expirer lentement par la bouche
- 4) Bloquer poumons vides.

Pendant l'exercice repérez l'étape dans laquelle vous vous sentez le mieux et accentuez-la au cycle suivant.

- Positiver : il s'agit de se réengager dans une dynamique d'actions en évaluant ses effets bénéfiques (par l'action elle-même et pas seulement par l'atteinte des objectifs).
- Remettre en question ses interprétations : par ex. vous êtes en formation et les participants baillent, vous vous dites que votre intervention n'est pas intéressante et cela augmente votre stress. Or c'est votre interprétation et non le bâillement qui provoque le stress, en effet un bâillement peut être dû à la fatigue ou encore à une sensation de bien être apaisante.
- Rationnaliser vous permettra de remettre les choses à leur juste place, en pesant correctement l'enjeu du changement.
- Se divertir : il est aussi intéressant de laisser de côté l'objet du stress par une activité de loisir (cinéma, sport,...) ou en pratiquant une activité que l'on maîtrise ou dans un environnement dans lequel on est à l'aise (par ex. il est possible de répéter une intervention auprès de personnes avec qui on se sent bien et dont on ne redoute pas le jugement)

Le contrôle externe

Il consiste à agir pour adapter l'environnement ou vous adapter à celui-ci :

- Agir sur l'environnement, notamment en l'adaptant pour qu'il amoindrisse la situation de changement, cela consiste par exemple à créer de bonnes relations avec de nouveaux collègues de travail. Par ailleurs il est aussi utile de préparer son nouvel environnement et de s'y préparer (par ex. en arrivant en avance dans une salle de conférence dans laquelle on doit intervenir).
- Agir sur le cours des événements, vous rentrez à ce moment là directement dans l'action. Vous retrouverez votre équilibre dans la nouvelle situation, et agir vous permettra de réévaluer la situation finale pour que vos objectifs soient en corrélation avec vos ambitions et vos résultats.

CE QU'IL FAUT RETENIR : LES CONDITIONS DE RÉUSSITE

- Certains symptômes ont parfois des causes trop profondes pour être traités ainsi.
- Se servir de ses émotions c'est prendre conscience de leurs effets positifs et amoindrir leurs effets négatifs.