Cégep Limoilou

Apprivoiser l'anxiété lors des exposés oraux

Le parcours collégial implique inévitablement des exposés oraux. Ils sont une occasion de pratiquer les habiletés de communications qui seront utiles aux cycles supérieurs ou sur le marché du travail. Prendre la parole devant un groupe génère du stress pour la plupart des étudiants, mais pour certain l'anxiété vécue est paralysante. Comprendre comment se manifeste cette anxiété et trouver des moyens de l'apprivoiser peut avoir un impact majeur sur le déroulement de votre exposé.

QU'EST-CE QUE LE TRAC?

Le trac est un type d'anxiété sociale ressentie lorsqu'un individu doit effectuer une tâche devant d'autres personnes. Le regard des autres est perçu comme menaçant, car ils peuvent juger ou ridiculiser. Comme tous les types d'anxiété, le trac vient avec l'envi d'éviter les situations qui le causent mais l'évitement contribue à son maintien.

Les **manifestations physiques** du trac les plus courantes sont l'augmentation du rythme cardiaque, les bouffées de chaleur, les mains moites, la bouche sèche, le visage qui rougit, les bégaiements et les tremblements. Elles peuvent aller jusqu'aux maux de ventre et aux nausées. Ces sensations sont perçues comme désagréables, mais elles ne sont pas dangereuses. Elles sont **normales, passagères** et il est possible d'**apprendre à les tolérer**. Un haut niveau de stress affecte également l'attention et la mémoire.

Les **manifestations cognitives** du trac incluent **les craintes de faire une mauvaise performance ou d'être jugé.** Les craintes les plus communes sont la peur de paraître nerveux, d'avoir un trou de mémoire, de bafouiller, de paraître ennuyeux ou de faire rire de soi.

Lorsque ces craintes sont fortes, l'attention de la personne est portée sur l'analyse de sa propre performance, de son apparence et de ses symptômes physiques. C'est ce que l'on appelle l'**attention centrée sur soi**. Il se crée un cercle vicieux où plus l'attention se dirige sur les symptômes, plus le malaise augmente. La personne devient si préoccupée par sa performance et son apparence qu'elle perd de vue la tâche à accomplir, soit présenter de l'information dans le cas d'un exposé oral.

OUTILS POUR MIEUX GÉRER LE TRAC

Avant l'exposé :

- **Bien se préparer** permet de maitriser son sujet et de se donner confiance. Évitez de remettre à la dernière minute la préparation de votre exposé, même si c'est anxiogène. Pour **structurer votre préparation**, vous pouvez vous renseigner sur les moyens de créer une présentation efficace. Faites-vous des **fiches aide-mémoire** (et non un texte) et préparez votre **support audiovisuel** s'il y a lieu (ex. Powerpoint). Attention à la **surpréparation!** Trop c'est comme pas assez.

- **Se pratiquer** permet d'apprivoiser les manifestations physiques et cognitives du trac. Plus vous y serez habitué, moins elles seront menaçantes le jour de votre exposé. Vous pouvez vous pratiquer graduellement en commençant seul devant le miroir, puis devant une personne de confiance et éventuellement devant un petit groupe. Se pratiquer permet également de **minuter sa présentation**, de cibler les ajustements à faire et d'obtenir des *rétroactions* constructives.

Cégep Limoilou

- **Centrez votre attention sur la tâche** lors de vos pratiques. Habituez-vous à ressentir les symptômes du trac tout en vous concentrant sur votre objectif qui est de transmettre de l'information. Portez volontairement votre attention sur le contenu de votre exposé et sur l'environnement autour de vous plutôt que sur votre inconfort intérieur. Cela **diminue le phénomène d'attention centrée sur soi**. Rappelez-vous que vous paraissez toujours moins anxieux que vous le croyiez.

- **Bien respirer** aide à garder son calme, mais il faut s'exercer. Faites des séances de relaxation de quelques minutes où vous **respirez profondément, lentement et par le ventre**. Vous pouvez utiliser des relaxations guidées sur internet. Plus vous apprenez à maintenir votre calme grâce à votre souffle, plus vous pourrez utiliser cet outil lors de votre présentation.

- **Gérer l'anticipation** permet de mieux gérer l'anxiété avant et pendant votre exposé. Identifiez quelles sont vos craintes. Qu'elles sont les chances qu'elles se produisent? Serait-ce grave? Il n'est pas rare que les personnes souffrant de trac aient déjà vécu des expériences négatives qui nourrissent l'anticipation. Si c'est le cas, demandez-vous ce qui est différent entre le contexte de vos souvenirs et celui de votre exposé à venir. Êtes-vous différent?

Pendant l'exposé :

- **Détendez-vous** avant votre tour. À ce stade, ne cherchez pas à mémoriser davantage votre contenu ou à apporter des modifications de dernière minute.
- **Rappelez-vous** que vous prendrez de l'assurance au fil de votre exposé.
- **Concentrez-vous** sur votre objectif qui est de passer l'information. N'accordez pas l'importance à vos symptômes de trac que vous savez maintenant être inoffensif.
- **Soyez indulgent** envers vous-même.
- **Continuez votre exposé** si vous vous trompez ou bafouillez, comme un musicien qui continue de jouer sa pièce même s'il fait une erreur.
- **Parlez lentement** et prenez des pauses.
- **Respirez profondément et lentement** pour garder votre calme.
- **Évitez le café** les heures précédant l'exposé.
- **Prévoyez une bouteille d'eau** en cas de bouche sèche.
- **Regardez les personnes de confiance** dans l'assistance. Si vous le pouvez, balayez l'assistance du regard. Vous pouvez regarder légèrement au-dessus des têtes si regarder dans les yeux vous intimide.
- **Restez vous-même :** Ne chercher pas à être quelqu'un d'autre, plus vous êtes authentique, plus vous serez à l'aise.

Après l'exposé :

- **Félicitez-vous** pour votre courage.
- **Acceptez les compliments** de vos collègues
- **Évaluez votre performance** de manière aussi impartiale que possible. Laissez passer quelque temps avant de faire cette évaluation et éviter de ruminer sur les éléments négatifs.
- **Continuez de vous pratiquer** à prendre la parole en public. Plus vous le faites, plus vous serez à l'aise!

Rédigé par Maxime Bourgault, psychologue