

**COMMENT GÉRER
SON ANXIÉTÉ
LORS DES EXPOSÉS ORAUX**



Es-tu un(e) étudiant(e) qui :

- 📌 Anticipe plusieurs jours d'avance les exposés oraux?**
- 📌 Avant et pendant l'exposé vivent des symptômes comme :
nausées, palpitation, transpiration, tremblement?**
- 📌 Vois sa performance affectée par l'anxiété?**
- 📌 À déjà manqué un cours dans le but d'éviter de faire un exposé oral?**

Une réponse affirmative à l'une de ces questions indique que tu ressens probablement les effets du trac.



Définition de l'anxiété et du trac

L'anxiété est une émotion souvent associée à l'anticipation d'un évènement négatif ou d'une catastrophe. Elle s'accompagne habituellement de symptômes physiques tels que tremblements, palpitations, chaleurs, nausées, augmentation du rythme cardiaque, etc.

En ce qui a trait à l'anxiété sociale, cette anticipation concerne le jugement d'autrui. Elle se traduit par une peur démesurée d'être jugé de façon négative par les autres.

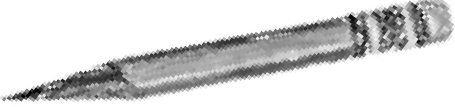
Le trac est un type d'anxiété sociale limité à une situation particulière. C'est une sensation de peur ou d'anxiété intense ressentie quand la personne doit prendre la parole en public. Par exemple, un comédien peut-être très anxieux au moment de monter sur scène, une politicienne lorsqu'elle doit faire son discours ou un(e) étudiant(e) lors d'exposés oraux.

L'anxiété, à un degré modéré, peut favoriser une bonne performance. À un niveau trop élevé, elle pourra lui nuire.

se pratiquer

Tu ressens probablement de l'anxiété à la seule idée que tu auras bientôt à faire une présentation orale. Telle une personne qui a peur de l'eau, ne plonge pas en eau profonde pour commencer. Exerce-toi le plus souvent possible. En plus de favoriser la mémorisation, la répétition contribuera à faire diminuer ton anxiété.

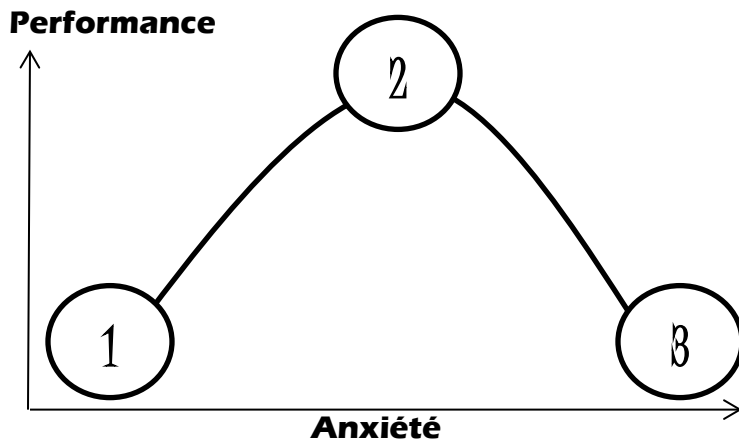
Établis une stratégie d'actions graduée. Elle pourrait ressembler à celle-ci :

Exemple	Ma hiérarchie
<ul style="list-style-type: none"><i>📌 Me pratiquer en imagination</i><i>📌 Me pratiquer seule, à voix haute</i><i>📌 Me pratiquer devant mes parents</i><i>📌 Me pratiquer devant mon groupe d'amis</i>	

À l'instar des athlètes qui visualisent leur performance, la pratique en imagination s'avère efficace pour une présentation orale réussie. Il suffit d'imaginer son exposé d'une façon positive tout en relaxant. Tu peux réciter mentalement et te voir devant la classe. Imagine-toi aussi en train de surmonter efficacement une impasse comme perdre le fil de ses idées et le retrouver en regardant son plan. Une fois dans la situation réelle, tu auras l'impression d'avoir déjà vécu cette situation et te sentiras plus à l'aise.

Le lien entre la performance et l'anxiété

Cette courbe explique comment l'anxiété, à un niveau excessif, peut affecter la performance.



Zone 1: Anxiété faible. Risque de motivation et de stimulation insuffisante.

Zone 2: Anxiété optimale. Stimule et favorise une bonne performance.

Zone 3: Anxiété excessive. Entraîne de la tension et de nombreux symptômes physiques. Nuis à la performance en provoquant, par exemple, une diminution de la concentration, des blancs de mémoire et de la confusion.

Stratégies pour réduire l'anxiété

La respiration contrôlée

L'anxiété s'accompagne souvent d'une respiration rapide et superficielle ce qui accroît la tension.

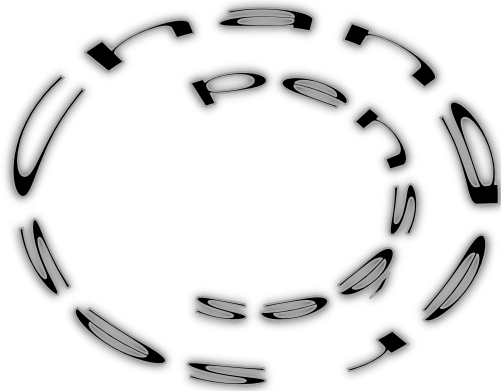
Cette simple méthode de respiration a fait ses preuves dans la gestion de l'anxiété.

Installe-toi dans un endroit calme et confortable.

👉 Concentre-toi sur ta respiration et ralentis-la.

- 📌 Inspire par le nez et expire par la bouche le plus lentement possible.
- 📌 Pendant que tu expires, répète le mot « relaxe ».
- 📌 Place une main sur ton ventre et une autre sur ton thorax. Essaie de faire bouger uniquement ton ventre. De cette façon, tu utilises un muscle important pour favoriser une bonne respiration : le diaphragme.
- 📌 Cherche les zones de tension dans ton corps et en expirant, essaie de les détendre.

Pour être efficace, la respiration contrôlée doit être pratiquée quotidiennement. Quelques minutes à deux ou trois moments différents de la journée (en classe, dans l'autobus, au coucher...) suffisent à ressentir une plus grande détente.



L'anxiété sociale peut se manifester avant, pendant et après une prestation. Tout commence cependant par une anxiété d'anticipation. L'anxieux social s'imagine les pires scénarios lorsqu'il pense à sa performance devant un groupe : « Si je prends la parole, ma voix va trembler et ça paraîtra. Les gens verront que je suis stressé et me trouveront ridicule. Ils se feront une image

négative de moi... » Pour arriver à prévenir ou à contrôler le trac, il faut donc identifier et modifier les pensées ou ce qu'on peut appeler le discours intérieur.

Dès qu'une pensée catastrophique a été identifiée, il y a trois questions-clés à se poser :



Est-ce sûr?
Est-ce grave?
Que puis-je faire?

Annie (qui a peur de bafouiller) : « J'ai toujours un trac fou à faire des exposés oraux, mais **ce n'est pas sûr** que je vais bafouiller, car cela ne m'arrive pas à chaque fois. Même si cela m'arrivait, **ça ne serait pas grave**, car je pourrais me reprendre. Je **regarderais mon plan, prendrais une bonne respiration et parlerais plus lentement.** »

Autres petits trucs

Lors de la présentation :

- 📌 Respire calmement
- 📌 Parle lentement
- 📌 Vérifie si tout le monde entend bien
- 📌 Bois de l'eau
- 📌 Prends des pauses, ne serait-ce que quelques secondes
- 📌 Ne t'occupe pas des manifestations de l'anxiété
- 📌 Porte ton attention sur le contenu de ton message
- 📌 Balaie l'auditoire du regard
- 📌 Pose des questions
- 📌 Démontre un peu d'humour
- 📌 Utilise des aides visuelles appropriées (PowerPoint, tableau, vidéo, etc.)

En terminant, souviens-toi qu'il n'y a personne de parfait, que la plupart des gens se sentent anxieux dans ces situations et que la catastrophe que tu anticipes ne se produira probablement pas...

Bonne présentation!

Références

André, C., Légeron, P. (2000). La peur des autres : Trac, timidité et phobie sociale.

Careau, L. (1994). Les exposés oraux - Service d'orientation et de counseling - Université Laval

Desberg, P. (1998). Pour en finir avec le trac. Les Éditions de l'Homme.

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à nous consulter :

Campus de Québec, local Q1452 - Campus de Charlesbourg, local Q1121

Tel. 418.647.6600 - Campus de Québec poste 6651 - Campus de Charlesbourg poste 3646

Conception

Carole Bouchard, psychologue
Cégep François-Xavier-Garneau
Janvier 2004

Mise en page

Mélanie Simard