

Bienvenue à cet épisode de baladodiffusion qui vous est présenté par le Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval. Aujourd'hui le thème portera sur la peur de parler en public lors d'un exposé oral.

La peur de parler en public, ou le trac, c'est un malaise qu'on va ressentir lors de l'exécution d'une tâche en présence d'autrui. Un mélange de manifestations physiques, de craintes et de pensées. C'est quelque chose de ponctuel et c'est l'affaire de tout le monde. Ce n'est pas seulement les personnes de nature inquiète ou timide qui vont ressentir du trac. Ce n'est pas nécessairement quelque chose qui va avoir un effet négatif sur votre performance non plus. Cette adrénaline peut vous permettre de faire une présentation dynamique.

Si vous ressentez du trac, dédramatisez la situation. C'est à peu près les mêmes craintes pour tous. C'est causé par un désir de bien paraître, un souci de bien faire et parfois par un manque d'expérience. Il ne faut pas chercher à faire disparaître l'anxiété, mais plutôt faire équipe avec. S'en servir comme un levier pour bien se préparer. Si on n'a pas assez de stress, bien souvent, on ne se prépare pas bien. Et si on a suffisamment de stress, ça peut nous permettre de bien nous mobiliser pour se préparer. Il y aura sans doute des manifestations du trac. Alors, ne cherchez pas à les faire disparaître ou à leur porter une attention exagérée.

Un bon vieux truc c'est de connaître l'introduction sur le bout de ses doigts. Ça permet de ne pas porter une attention exagérée sur les symptômes qui seront sans doute présents dans les cinq premières minutes de votre exposé.

Comment faire pour surmonter son trac? Il faut se pratiquer et s'exposer de manière graduelle et répétée. Quand doit-on se pratiquer? Quelques jours ou même plusieurs jours avant l'exposé. De deux à trois fois, ou plus, si c'est nécessaire.

Pourquoi? Pour être à l'aise avec le contenu. Pour vous le mettre en bouche et savoir exactement de quelle manière, vous désirez parler de votre contenu. Pour vérifier la pertinence de vos mots-clés. Ça vous permet de créer une habitude qui diminue l'anxiété et permet de développer des automatismes et de l'assurance, et également, pour vérifier le respect du temps alloué.

Comment? On peut se pratiquer devant un miroir, pour voir nos tics, nos manies. Devant quelques amis ou parents, pour avoir leurs commentaires, pour savoir si notre discours est clair et concis. Et on peut s'enregistrer et se réécouter afin de voir si notre débit est adéquat ou si on parle trop rapidement, ou si on a besoin de faire des pauses plus fréquentes.

Apprenez à relaxer. Allez chercher des outils de gestion du stress, des techniques de relaxation ou de respiration que vous pourrez pratiquer pendant les semaines précédant l'exposé et même lors de vos répétitions. Fixez-vous des objectifs

réalistes; de faire un bon exposé. Concentrez-vous sur le contenu, assurez-vous d'être bien préparé. Exercez-vous de façon positive à être calme, à surmonter les difficultés et diminuez l'autosurveillance.

Rappelez-vous qu'il faut accepter de vivre du trac, l'accueillir et faire équipe avec.

Pour aller plus loin sur le sujet, direction le site web du Centre d'aide aux étudiants de l'Université au aide.ulaval.ca. Vous retrouverez des textes sur comment mieux apprivoiser le trac, la relaxation ou la résolution de problèmes. Vous y retrouverez également des formations interactives, plusieurs textes, webinaires et autres ressources pour vous aider dans la réalisation de vos études à l'Université Laval. Bonne fin de journée et bonne étude.