



Thème à traiter

Comment vaincre son trac ?





Qu'est ce que le trac?

Comment **PLAN** se manifeste-il?

Comment le vaincre?



- C'est un sentiment d'**appréhension irraisonnée** avant d'affronter le public, d'entrer en scène.

Qu'est ce que le trac?

- C'est ~~l'inquiétude, la peur, l'angoisse~~ que l'on ressent avant d'affronter une situation, de subir une épreuve.





- Et ce trac, nous **l'avons tous ressenti** à un moment ou un autre de notre vie professionnelle ou privée.
- Fort heureusement, il se dissipe **progressivement** dans l'action!





• La sensation de trac se manifeste par:

- Rougissement
- Nervosité « avoir des *papillons* dans le ventre ».
- Mains tremblantes
- sueur, mains moites
- Bégayement
- blocage



Comment se manifeste-t-il?



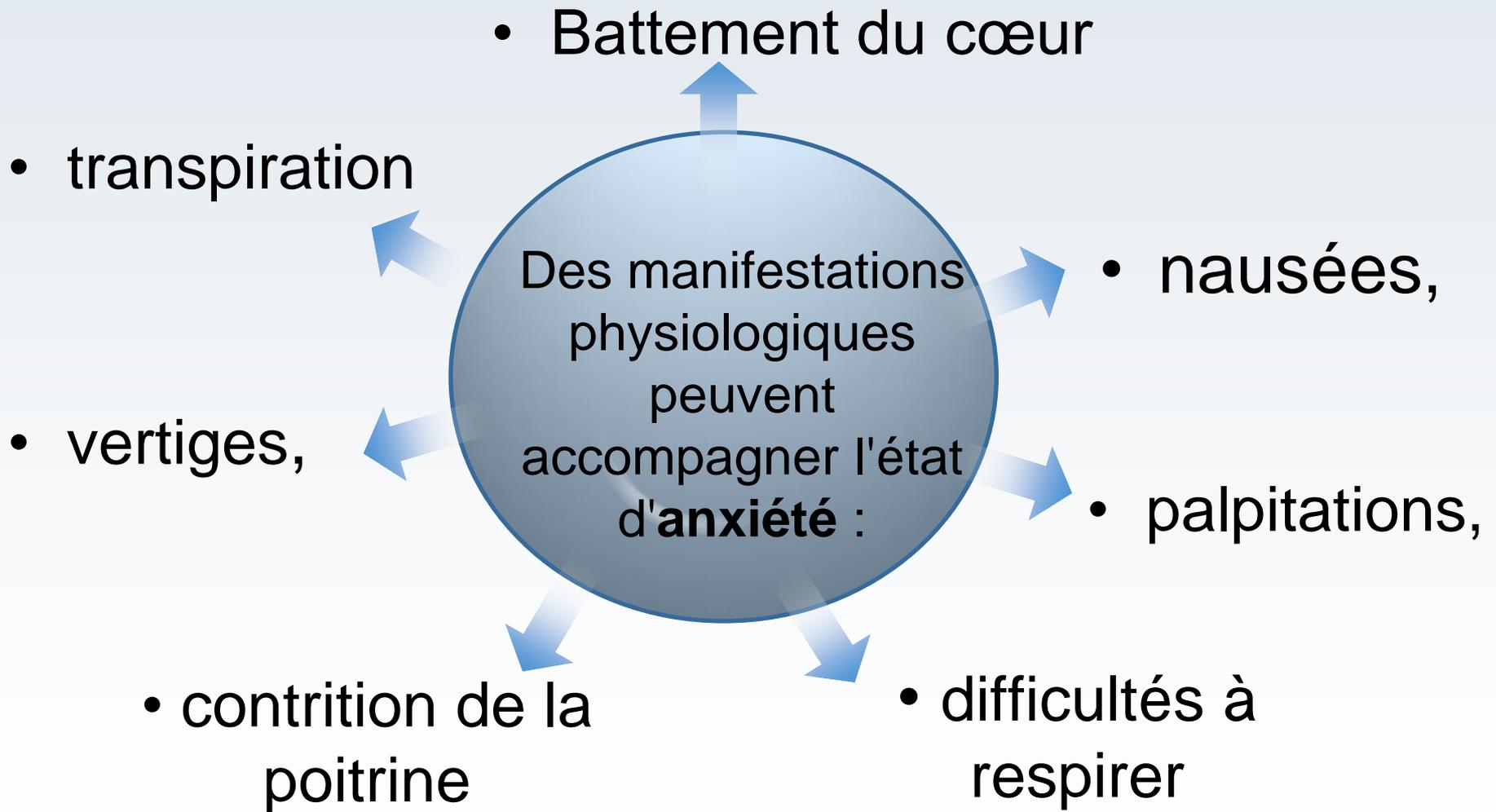


La Timidité:

- la **timidité** est un sentiment d'**insécurité** que certaines personnes expérimentent lorsqu'elles se trouvent au contact ou qu'elles parlent à d'autres personnes...
- 
- elle se développe d'abord, causant plus tard des symptômes physiques **d'anxiété et de mal à l'aise**



L'anxiété





▶ un état d'alerte, de tension psychologique, en rapport avec :

✓ un sentiment désagréable **de peur**

trouble de la personnalité

✓ d'inquiétude, d'angoisse

✓ voire d'autres émotions...





Comment vaincre le trac?

- Cinq astuces pour vaincre le trac de la prise de parole

1 Positiver l'enjeu de son discours

2 Préparer le texte minutieusement

3 Répéter devant des «amis»

4 Respirer et inspirer le calme





La solution idéale:

- ✓ Se faire **confiance** !
- ✓ **Se relaxer** avant l'intervention ou l'épreuve
- ✓ **Se relaxer** en cours de l'intervention
- ✓ **S'entraîner** régulièrement en variant les situations
- ✓ Apprendre à **oser**





• Sébastien Millecamps

Mes 5 astuces pour vaincre le trac en prise de parole ?

- 1 – **Préparez**, préparez, préparez ; vous serez d'autant plus prêts, et sereins
- 2 – **Respirez** dans le ventre ; en allongeant la durée de l'expiration
- 3 – **Calmez le mental** : ne focalisez pas sur vous, le trac vient de l'égo
- 4 – **Allez chercher le regard** de vos auditeurs, comme vous, ils sont humains !
- 5 – **Faites-vous faire confiance** et donnez à voir votre personnalité, unique et originale



Sébastien Millécamps, conférencier et coach



Pour vaincre son trac !

**CONTROLE DE
SOI**



**BONNE
PRÉPARATON**



**CONFIANCE
EN SOI**





**MERCI POUR VOTRE
ATTENTION !**