

## Attaquez votre peur à sa source !

J. A. Gamache

C E MOIS-CI, je vous propose une technique pour trouver la source de la peur qui vous envahit à l'idée de vous exprimer devant un groupe. Le but de l'exercice est de décrire votre malaise de façon plus précise que par la seule phrase : « Je ne me sens pas bien. » Ensuite, vous pourrez préparer un plan d'action pour l'enrayer.

C'est un peu comme pour poser un diagnostic. « J'ai mal à la gorge et je fais de la fièvre », sont des informations plus utiles que « Je ne me sens pas bien. » Ensuite, vous êtes en mesure de traiter le problème.

### Toutes les peurs sont issues de la même croyance

Dans son livre *Tremblez mais osez !*<sup>1</sup>, la D<sup>re</sup> Susan Jeffers arrive au constat que la majorité des peurs sont occasionnées par une croyance unique. Ce qui nous terrifie, c'est le fait de ne pas savoir comment nous y prendre pour faire face à tous les défis que nous présente la vie.

Quand on y pense, c'est logique. Par exemple, il est normal d'être nerveux lorsqu'on fait de l'équitation si on ne sait pas comment arrêter le cheval ! C'est généralement la première chose que l'on vous enseigne. Lorsque les gens savent quoi faire en cas de danger, ils acceptent beaucoup plus facilement de prendre un risque.

M. J. A. Gamache est l'auteur du livre *Trac pas trac, j'y vais ! 77 trucs pour en finir avec la peur de parler en public, publié aux Éditions Verbum Vitam en 2006.*  
Site Internet : [www.jagamache.com](http://www.jagamache.com)

### De quoi avez-vous peur au juste ?

Complétez la phrase suivante :

Lorsque je parle en public, je ne sais pas comment m'y prendre pour faire face à...

- ⊗ l'embarras de rougir ;
- ⊗ une émotion forte, lorsque je parlerai ;
- ⊗ la crainte que les gens cessent de m'écouter ;
- ⊗ la nervosité qui provoque un trou de mémoire ;
- ⊗ une blague qui ne fait rire personne ;
- ⊗ la confusion et le manque de clarté dans mes propos ;
- ⊗ des questions difficiles ou dont j'ignore la réponse ;
- ⊗ Autre : \_\_\_\_\_

### Le risque est moindre lorsqu'on peut anticiper le danger

L'anticipation du danger est efficace également dans le cas de l'art oratoire. Si vous prévoyez une stratégie pour parer à un danger éventuel, il devient plus facile d'accepter de prendre le risque de parler en public. Une façon de trouver la source de votre trac est de compléter la phrase suivante : « Je ne sais pas comment m'y prendre pour faire face à... » (*encadré*).

Par exemple, vous ignorez comment affronter l'angoisse qui vous tenaille (et qui parfois vous réveille la nuit) quelques jours avant de parler devant un groupe.

Vous pourriez chercher dans Internet comment diminuer votre stress ou lire ma chronique du mois prochain portant sur ce sujet ! Ainsi, armé de ces connaissances, vous serez moins nerveux à l'idée de vous présenter devant un groupe. 📡



1. Jeffers S. *Tremblez mais osez !* Paris : Marabout ; 2006.