

**La communication
orale :
Trac et stress**

Pr. Nadia BEN ELAZMIA

EST

Université Moulay Ismail

Introduction :

- ❑ **La communication orale est le fait d'établir une relation orale avec autrui, d'échanger des paroles avec quelqu'un, un groupe d'individus ou un auditoire.**
- ❑ **Celle-ci peut se dérouler en face à face ou par l'utilisation de moyens techniques comme le téléphone.**
- ❑ **Elle peut être informelle (en dehors de tout cadre professionnel, par exemple entre amis, famille...) ou formelle (en réunion, entretien, ...)**

N.B.

- ❑ La communication orale est différente de la communication écrite.**
- ❑ Elle implique un contact direct.**
- ❑ Dans la communication orale, il n'y a pas droit à l'erreur.**
- ❑ Elle sollicite la vue et l'ouïe.**

I- La communication orale: La confiance en soi et la confiance aux autres :

MON PIRE ENNEMI : MOI-MÊME..

- ❑ Pour réussir dans une communication orale, il faut passer d'abord par la confiance en soi, mais aussi la confiance aux autres.**
- ❑ La confiance en soi présuppose une élimination totale du trac. C'est-à-dire, la peur et le stress qu'on a souvent lorsqu'on affronte des personnes pour la première fois.**

1- Le trac, c'est quoi ?

- ❑ **Le trac est un cas particulier de stress; dans une situation de communication orale.**
- ❑ **C'est un réflexe naturel et instinctive de défense physique ou psychique; contre la peur.**
- ❑ **C'est un sentiment de danger et d'insécurité.**

1- Le trac, c'est quoi ?(suite)

- C'est la peur d'être jugé ou de ne pas refléter une bonne image.**
- Ainsi, examen, compétition, entretien de recrutement, réunions entre amis, sont pour certains de véritables sources d'angoisse.**

2- Les différentes manifestations du trac :

- ❑ La peur d'être jugé d'autrui, se traduit par une anxiété irraisonnée. L'organisme réagit en exprimant son émotivité:**
 - ❖ sur le plan psychique à travers:**
 - ✓ la peur,**
 - ✓ - l'agressivité et**
 - ✓ - La perte de la mobilisation mentale.**

2- Les différentes manifestations du trac : (suite)

- Ainsi, la crainte d'être jugé par le public ou l'interlocuteur, la peur du décalage entre l'image que je pense donner de moi et l'autre, idéale à laquelle j'aimerais me conformer. Sans oublier l'enjeu lié à la situation (entretien d'embauche, ...), tous ces facteurs contribuent à l'apparition des manifestations suivantes :**
- ✓ - langue desséchée**
- ✓ - crispations**
- ✓ - transpiration, moiteur**
- ✓ - ballonnements**
- ✓ - tremblements**
- ✓ - picotements**

2- Les différentes manifestations du trac : (suite)

- ✓ - **sentiment d'oppression**
- ✓ - **jambes molles**
- ✓ - **respiration accélérée**
- ✓ - **crampes**
- ✓ - **gorge serrée**
- ✓ - **nausées**
- ✓ - **palpitations**
- ✓ - **envie d'uriner**
- ✓ - **houle dans la gorge**
- ✓ - **froid dans le dos**
- ✓ - **noeud à l'estomac**
- ✓ - **paralysie**

2- Les différentes manifestations du trac : (suite)

- ❑ **Le trac peut avoir différentes conséquences sur la prise de parole en public :**
- ❑ **les mots ne viennent plus, les phrases s'assemblent mal, les répétitions sont fréquentes, le débit se ralentit ou s'accélère confusément ; apparaissent les tics verbaux, les mots parasites . Exemple:**
 - **n'est-ce-pas,**
 - **euh !**
 - **je veux dire,**
 - **si vous voulez,**

3- Comment maîtriser son trac ?

- ❑ Rien de plus normal que de ressentir cette peur intense et passagère avant une épreuve importante. L'essentiel est de parvenir à la contrôler.**
- ❑ Bien maîtrisée, cette peur peut devenir un moteur pour vous pousser à donner le meilleur de vous-même. Dans la plupart des cas, le trac ne surgit pas de la situation à vivre mais de notre manière de l'appréhender.**
- ❑ Son traitement réside dans la compréhension du problème mais surtout à travers les techniques de respiration et de relaxation.**

3- Comment maîtriser son trac ?

(suite)

- Si le trac vous paralyse au point de vous faire perdre tous vos moyens, cherchez quelle expérience négative passée pourrait expliquer votre blocage. Un événement stressant trop difficile à gérer renvoie la plupart du temps à une situation vécue dans le passé, non résolue sur le plan psychique, trouvant souvent sa source dans la petite enfance.**

4-Quelques conseils anti-trac :

□ Pour un entretien d'embauche

- ❖ Préparez-vous préalablement : ancrez des ressources positives comme, par exemple, le souvenir de situations passées dans lesquelles vous étiez gagnant; visualisez à l'avance l'entretien en le vivant sous son angle le plus positif.**

4-Quelques conseils anti-trac : (SUITE)

- ❖ **Songez aux thèmes clés que vous souhaitez aborder, montrez votre motivation, renseignez-vous sur l'entreprise, marquez votre intérêt, préparez une liste de questions précises sur le poste à pourvoir.**
- ❖ **Pendant l'entretien, posez votre voix, maîtrisez votre langage non verbal.**

4-Quelques conseils anti-trac : (SUITE)

- ❑ **Si vous devez prendre la parole en public :**
 - ❖ **Juste avant votre intervention, concentrez-vous.**
 - ❖ **Relaxez-vous physiquement,**
 - ❖ **prenez conscience des muscles inutilement contractés (épaules, cou, nuque, dos, abdomen) et décontractez-les progressivement :**

4-Quelques conseils anti-trac : **(SUITE)**

- ❖ **Dans certaines situations, entraînez-vous en anticipant la scène appréhendée et en la vivant comme un jeu de rôle pour ensuite affronter la situation réelle : ces images mentales créent un état intérieur qui favorise la survenue d'événements positifs.**

5- Quelques outils pour vaincre le trac :

- ❑ Apprenez à mieux communiquer : participez, par exemple, à des stages ou séminaires de développement personnel ou de prise de parole en public,**
- ❑ inscrivez-vous à des cours de théâtre, de judo, de karaté car ce sont des disciplines qui développent souplesse, respiration, force et confiance en soi.**
- ❑ Elles vous permettront de vous sentir plus à l'aise.**

5- Quelques outils pour vaincre le trac: (suite)

- **Répétition:** Si vous devez connaître votre texte par cœur (conférence ou exposé), rédigez votre plan, surlignez les points forts, préparez quelques phrases introductives et apprenez-les, entraînez-vous devant un miroir, le travail de répétition est un facteur déterminant.

5- Quelques outils pour vaincre le trac :(suite)

- **Améliorez votre respiration:** Travaillez votre équilibre et votre souplesse. Grâce au sport et à quelques techniques de respiration, vous calmeriez rougeurs et tremblements et vous vous sentirez mieux dans votre corps.

5- Quelques outils pour vaincre le trac : (suite)

- ❑ **Soyez positifs:** Évitez de bâtir des scénarios catastrophiques; qui parasitent l'esprit et entretiennent votre anxiété. Chassez toutes les idées noires de votre tête.
- ❑ **Développez vos ressources:** Apprenez à connaître vos points forts, vos faiblesses aussi. Travaillez sur ces points faibles afin de pouvoir les dépasser et acquérir un meilleur contrôle de soi.

5- Quelques outils pour vaincre le trac : (suite)

- ❑ **Osez et récidivez:** Par définition, le trac est une peur d'avant l'épreuve qui disparaît rapidement une fois dans l'action.
- ❑ En matière d'expression orale, le manque de pratique prolongé rend l'exercice beaucoup plus difficile.
- ❑ En conséquence, profitez de toutes les occasions pour prendre la parole, que ce soit au travail ou dans vos autres activités.

A suivre

Merci de votre attention