

# LES ARTISTES LIBÉRÉS

---

KIT D'URGENCE

TRAC FREE

---

Par

**Julien Drouin Ristori**



# TRAC FREE

## Décharge de responsabilité

Les informations partagées dans ce document sont basées sur l'expérience personnelle de Julien Drouin Ristori. Les techniques partagées sont des outils de gestion du stress et de bien-être émotionnel. Elles sont présentées dans un cadre **pédagogique, à visée éducative et artistique**. Ce Kit ne se substitue PAS à une consultation, un diagnostic, une prescription ou un suivi médical par un professionnel de santé qualifié (médecin généraliste, psychiatre, psychologue, psychothérapeute).

### Votre Responsabilité

Si vous souffrez de troubles psychologiques, psychiatriques, de traumatismes non résolus, de dépression, d'anxiété sévère ou de toute autre condition médicale, il est de votre responsabilité de consulter un professionnel de santé avant d'entreprendre ou de poursuivre l'utilisation de mes services.

En souscrivant à mes services et en utilisant mes conseils et exercices, vous reconnaissez que vous le faites de votre plein gré et sous votre entière et exclusive responsabilité. Vous acceptez que Julien Drouin-Ristori ne puisse être tenu pour responsable d'éventuelles conséquences directes ou indirectes résultant de l'utilisation des informations et techniques partagées.



# TRAC FREE

**Important** : Ne lutez pas contre le trac, le stress ou la panique. Ne supprimez pas les émotions. Accueillez les. Exprimez les. Les 3 exercices sont à effectuer dans l'ordre en cas de trac paralysant (en loge, en coulisse, ou les jours précédents la scène) pour retrouver la sécurité.

## 1. SOUFFLE D'URGENCE (30 secondes)

**Inspirez** profondément par le nez (comptez 4)

**Retenez** (comptez 4)

**Expirez** lentement par la bouche (comptez 6)

**Répétez 3 fois** — calme immédiat du système nerveux.

## 2 EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

**Les points EFT :**



# TRAC FREE





# TRAC FREE

## 2. EFT - N°1

### Étape 1 : Phrase de préparation (point sur la main)

Tapotez le **point "karaté"** (côté de la main) en disant :

-Même si j'ai cette peur paralysante qui me donne envie de fuir, cette impression que je marche vers la mort, que je vais crever, je m'accepte comme je suis.

-Même si mon corps entier se fige et qu'il refuse d'avancer je m'accepte comme je suis.

-Même si que je me demande pourquoi je m'inflige ça, je m'accepte profondément et complètement"

### Étape 2 : Séquence complète (points sur le visage et le thorax)

(7 tapotements doux en disant chaque phrase)

#### **SOMMET DU CRÂNE :**

"Cette peur qui me paralyse complètement..."

#### **SOURCIL :**

"Cette boule au ventre qui me tord les intestins..."

#### **CÔTÉ DE L'ŒIL :**

"Cet estomac qui se serre, qui remonte..."

#### **SOUS L'ŒIL :**

"Cette envie de vomir..."

#### **SOUS LE NEZ :**

"Ces mains moites, tremblantes..."

#### **MENTON :**

"Cette gorge complètement serrée, bloquée..."

#### **CLAVICULE :**

"Ces jambes qui tremblent, qui veulent fuir..."

# TRAC FREE

**SOUS LE BRAS :**

"Cette pensée : 'Mais qu'est-ce que je fous là ?'"

**SOMMET DU CRÂNE :**

"Cette autre pensée : 'Pourquoi je m'inflige ça ?'"

**PAUSE :** Respirez.

## 3. EFT N°2

**SOMMET DU CRÂNE :**

"Cette envie irrépressible de me barrer, de fuir..."

**SOURCIL :**

"Cette impression d'aller à la mort...je vais crever"

**CÔTÉ DE L'ŒIL :**

"Cette paralysie totale, ce blocage..."

**SOUS L'ŒIL :**

"Cette panique qui monte, incontrôlable..."

**SOUS LE NEZ :**

"Ce sentiment de ne plus pouvoir avancer comme je veux..."

**MENTON :**

"Cette sensation d'être piégé, enfermé..."

**CLAVICULE :**

"Cette impression de perdre tous mes moyens..."

**SOUS LE BRAS :**

"Toute cette pression qui m'écrase..."

**SOMMET DU CRÂNE :**

"Le fait que je monte sur scène dans quelques minutes..."

**PAUSE :** Respirez profondément.



# TRAC FREE

## 4. EFT N°3

(Si le stress est toujours là, sinon passez à l'exercice suivant)

**SOMMET DU CRÂNE :**

"Ce qui reste de cette peur paralysante..."

**SOURCIL :**

"Ce qui reste de cette boule au ventre..."

**CÔTÉ DE L'ŒIL :**

"C'est humain de stresser avant de monter sur scène..."

**SOUS L'ŒIL :**

"Je permet à tout ce stress, cette peur, cette panique, cette envie de fuir d'être la..."

**SOUS LE NEZ :**

"Ce qui reste de ces jambes qui tremblent..."

**MENTON :**

"Ce qui reste de cette envie de fuir..."

**CLAVICULE :**

"Ce qui reste de l'impression d'être piégé..."

**SOUS LE BRAS :**

"Ce qui reste de la sensation de perdre mes moyens..."

**SOMMET DU CRÂNE :**

"Ce qui reste de toute cette pression..."

**GRANDE RESPIRATION FINALE :**

Inspirez... retenez... soufflez lentement.



# TRAC FREE

## Exercice de Self-Havening

### Installation de sécurité

**1/Croisez tes mains sur tes épaules.** Frottez lentement de haut en bas et de bas en haut. Des épaules aux coudes. Doucement, comme pour vous réconforter. Comme si l'on se faisait un hug.

Fermez les yeux et pensez à un **lieu** (ou un moment) où vous vous sentez **totalelement en sécurité** — dans votre lit, dans un lieu qui vous rassure, dans les bras d'une personne aimée. Ressentez cette sécurité dans votre corps pendant que vous continuez à frotter vos bras plusieurs minutes.

Dites (ou pensez très fort) : "**Je suis en sécurité. Mon corps est en sécurité. Je suis bien vivant. Mon corps peut se détendre.**"

### 2/Frottez vos mains l'une contre l'autre.

Dites (ou pensez très fort) : "Le public aime les personnes qui donne des émotions. Je suis en sécurité sur scène avec le public. Le public est bienveillant — ils sont venus pour recevoir, pas pour juger."

**3/Passez vos mains sur votre visage plusieurs fois**, comme si vous vous passiez de l'eau sur le visage.

**Inspirez** un grand coup.

Expirez à fond.

**Fin** des exercices.

Vous allez **cartonner** !

**Julien Drouin Ristori**





# LES ARTISTES LIBÉRÉS

MOUVEMENT/COLLECTIF D'ARTISTES AYANT  
TRANSCENDÉ LE TRAC PARALYSANT POUR  
ATTEINDRE UN ÉTAT DE CRÉATION PURE ET  
LIBÉRÉE.

---



Newsletter  
[Cliquez ici](#)



Website  
[www.juliendrouinristori.com](http://www.juliendrouinristori.com)



Podcast  
[Ecoutez ici](#)



DORIANE