

Maîtrisez votre trac ! Une lutte mentale face au stress de l'intervention

Quand on intervient en public, il est fréquent de ressentir une **pointe de trac avant de débiter**. Pour maîtriser votre trac, essayez de mettre des mots sur ce qui le provoque :

- Établissez la liste de vos détracteurs : ainsi, vous pourrez mettre en place des stratégies pour les contrer. Dites-vous bien que nul n'est parfait. Le tout, c'est de l'accepter !
- Acceptez de faire des erreurs. Même après plusieurs années de pratique, un animateur peut faire des erreurs et se tromper sur des questions à poser, les prénoms des participants, les documents à présenter, etc.
- Acceptez de ne pas tout savoir. Même en préparant une réunion, il est impossible de tout connaître d'un sujet. Quel que soit votre niveau de préparation, vous pouvez trouver plus expert que vous. Si vous ne savez pas, n'essayez pas d'inventer. Dites simplement : « Je ne sais pas. »

Mieux vous préparerez votre intervention, moins vous aurez le trac. Une réunion bien préparée est plus facile à maîtriser :

- Organisez votre ordre du jour et déterminez l'objectif de votre réunion.
- Prévoyez ce que vous avez à dire à chaque étape.
- Anticiper les questions, mais aussi les objections ainsi que votre réponse. Les objections les plus fréquentes sont : « Ça ne sert à rien », « Ce sont de beaux discours », « Dans la réalité, on ne peut pas l'appliquer », « Ce n'est pas le moment », « On n'a pas le temps », etc.

Animez vos réunions!

- Imaginez la réunion dans ses moindres détails et répétez plusieurs fois cette stimulation mentale. Votre cerveau aura enregistré l'intervention et sera moins paniqué le moment venu.
- Faites un *mind map* synthétique et récapitulatif qui reprend le fil directeur et les différentes étapes de votre intervention.
- Répétez votre intervention à voix haute pour être prêt(e) à prendre la parole.

Au moment de la réunion appuyez-vous sur du concret :

- Arrivez avec un peu d'avance pour ne pas subir en plus le stress du retard.
- N'hésitez pas à accueillir les participants. Votre première prise de parole sera informelle et permettra de vous détendre.
- Ancrez vos pieds sur le sol. Prenez bien appui et respirez profondément. Ainsi, vous serez connecté avec le réel et garderez les pieds sur terre !
- Regardez votre auditoire. Repérez des visages amicaux (sourires, acquiescements...) et appuyez-vous dessus.