

# Peur pas peur, j'y vais !

## Agissez malgré votre peur

J. A. Gamache

COMME NOUS L'AVONS VU dans les deux derniers articles, il y a trois conditions pour en finir avec votre peur de parler en public : la première est d'avoir une excellente motivation pour le faire et la deuxième, d'accepter de tomber pour apprendre. Ce mois-ci, nous traiterons de la dernière : agir malgré sa peur.

### Ne sautez pas d'étapes

Revenons à l'exemple de la bicyclette. Enfant, vous avez d'abord appris à pédaler sur un tricycle, puis vous avez utilisé des roues d'entraînement et vous vous êtes ensuite élancé sur deux roues.

De la même façon, avant de vous jeter dans le vide en donnant une conférence devant des centaines de personnes il est possible d'agir malgré votre peur en vous habituant petit à petit à prendre la parole en public.

### Comblez votre besoin de sécurité

Vous connaissez le dicton : « Chat échaudé craint l'eau froide » ? Parfois, il en va de même pour ceux qui ont vécu plusieurs mésaventures en s'adressant à un groupe. Dans leur imaginaire, art oratoire rime avec déboire et déclenche le système d'alarme de la peur, même si la personne sait très bien qu'elle ne court aucun danger.

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)



### Cinq suggestions de lieux pour parler en public sans risque

1. Acceptez un poste dans votre association syndicale régionale
2. Faites partie d'un comité à l'hôpital (Ex. : pharmacologie)
3. Joignez-vous à la campagne de recrutement d'un nouveau médecin dans votre région
4. Prenez part à la collecte de fonds d'un organisme de charité
5. Devenez membre du conseil de direction d'une association dont la mission vous tient à cœur

### Apprenez en observant les autres

Pour vous rendre moins sensible à cette peur réflexe, vous pourriez commencer par évoluer au sein d'un groupe où vous serez en sécurité.

Par exemple, joignez-vous au conseil de direction d'une association (*encadré*). Soyez proactif ! Prenez un rôle qui convient à vos compétences et à vos intérêts (Ex. : responsable de la formation continue, trésorier, secrétaire, etc.). Vous côtoierez ainsi des personnes déjà à l'aise avec l'art de prendre la parole en public. Observez-les. Elles vous donneront leur soutien et seront de bon conseil quand ce sera votre tour.

Faites d'abord vos classes dans un environnement sans danger jusqu'à ce que votre crainte de vous exprimer s'estompe. Ensuite, vous serez en mesure d'accepter de plus grands défis. En y allant par étape, vous serez capable d'agir malgré votre peur. Le mois prochain, nous verrons comment endiguer votre malaise à sa source. 🦋