

**Trac pas trac, j'y vais !**

## Débarrassez-vous des attentes irréalistes

*J. A. Gamache*

**L**ES AUDITOIRES ne réagissent pas tous de la même façon. Ce n'est pas de votre faute ! Il est utopique de croire que le public sera toujours parfaitement réceptif à votre message dès le début du discours. Débarrassez-vous de ces attentes irréalistes et vous serez moins stressé en début de discours.

Un jour, j'ai dû transporter un système de son à l'aide d'un chariot servant aux bagages d'hôtel pour l'une de mes présentations. J'avais chargé ce dernier à sa pleine capacité pour éviter de faire plusieurs voyages. Même s'il était sur roulettes, j'ai dû pousser très fort avant qu'il ne bouge, parce que je me trouvais sur du tapis.

En physique, ce phénomène est décrit par la loi de l'inertie selon laquelle un corps a tendance à se maintenir à la même vitesse. Autrement dit, si un corps est immobile, il veut le rester. Pour le faire bouger, on devra employer une certaine force afin de briser son inertie.

### **Ne vous surprenez pas si le public ne réagit pas dès le début d'une présentation**

Tout comme pour mon chariot à bagages, vous devez parfois dépenser beaucoup d'énergie pour briser l'inertie du groupe. Avant que cette énergie ne se répande dans la salle, les spectateurs ont besoin d'être réchauffés. C'est comme pour un foyer. Il faut y mettre du feu avant qu'il ne dégage de la chaleur. Ignorant que je devais réchauffer la salle, j'ai longtemps cru que c'était ma faute si l'auditoire ne ré-



pondait pas immédiatement. Mon monologue intérieur négatif s'activait, et je perdais alors rapidement tous mes moyens.

### **Il se pourrait que votre impatience soit le problème**

Du calme ! Ne vous en faites pas. Continuez votre présentation avec votre fougue habituelle, et l'auditoire se réchauffera plus lentement. C'est tout.

### **Votre niveau d'énergie pourrait être trop bas**

Plus le groupe est grand, plus vous devez être déterminé. Dans ce cas, soyez plus enthousiaste ! Parlez plus fort. Bougez plus. Improvisez quelque chose pour faire rire la salle. C'est à vous de juger.

Ne soyez pas surpris lorsque les gens sont moins expressifs et participent peu au début d'une présentation. C'est tout à fait normal. Pour briser cette léthargie, vous devrez insuffler plus de dynamisme à la salle.

Lorsque vous vous débarrassez de vos attentes irréalistes, en cessant de vouloir que l'auditoire réagisse TOUJOURS immédiatement, vous serez moins stressé en début de discours. ☺

**Attente irréaliste : Les auditoires vont toujours réagir de la même façon.**

**C'est faux ! Certains groupes ont besoin de recevoir plus d'énergie de votre part avant de se mettre en mouvement.**

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.finilapeur.com](http://www.finilapeur.com)

La rédaction remercie M. J. A. Gamache pour sa précieuse et généreuse collaboration. Cet article met fin à la chronique sur la communication orale.