

Tomber fait partie de l'apprentissage...

J. A. Gamache

NOUS AVONS VU le mois passé qu'il y a trois conditions pour en finir avec la peur de parler en public, la première étant d'avoir une excellente raison de le faire. Nous couvrirons aujourd'hui la deuxième condition : accepter de tomber pour apprendre.

Pourquoi refusons-nous de tomber même si nous savons que c'est nécessaire ?

C'est comme si une force invisible nous empêchait de nous exprimer devant un groupe. Quelqu'un m'a déjà dit : « Lorsque je dois donner mon opinion au bureau, je suis tellement nerveux que j'en bafouille, alors je préfère me taire. Je sais que je ne devrais pas agir ainsi, mais c'est plus fort que moi ! »

Cette force invisible a un nom : l'instinct de survie. Notre cerveau est programmé pour déceler tout danger et provoquer des réactions pouvant aller de la méfiance jusqu'à la peur...

Vous êtes normal.

Si vous avez peur, c'est que votre cerveau fonctionne bien. Il n'est donc pas étonnant que vous soyez mal à l'aise devant un groupe. Parler en public est une activité dangereuse ! Pour un médecin, le risque de perdre sa crédibilité, d'une poursuite judiciaire ou de faire la « une » d'un journal est un danger bien réel ! Comme vous faites face à un danger, il est normal que votre cerveau vous en-

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

Les effets de la peur de parler en public – Quels sont les vôtres ?

Avant

- Anxiété excessive avant de parler
- Visualisation de scénarios catastrophiques
- Conviction que le discours est mauvais
- Préparation d'allocution reportée
- Perte de sommeil
- Autre : _____

Pendant

- Confusion
- Grande émotion
- Tremblements
- Sueurs abondantes
- Difficulté à respirer
- Monologue intérieur négatif
- Manque de salive ou bouche sèche
- Autre : _____
- Trou de mémoire
- Bafouillage
- Mains moites
- Rougeur du visage
- Perte de la voix

voie un signal de peur (encadré).

C'est comme monter à bicyclette...

À vélo, après plusieurs essais et erreurs, on finit par acquérir le sens de l'équilibre. Lorsque le danger de chutes est écarté, le système d'alarme de votre cerveau cesse d'envoyer un signal de peur. Se promener à vélo devient alors une activité agréable.

Il en va de même pour l'art oratoire. Pour acquérir ce sens de l'équilibre, il faut remplir la troisième condition pour en finir avec la peur de parler en public, soit agir malgré votre peur. Bien que tomber fasse partie de l'apprentissage, nous verrons dans le prochain article comment réduire au minimum les risques d'écorchures... 🦋

