

# Diminuez votre angoisse

J. A. Gamache

**V**OUS POUVEZ ÉVITER une grande partie du stress ressenti avant de vous exprimer en public en vous prouvant à vous-même que vous méritez le droit de prendre la parole devant un groupe.

Trop souvent, vous doutez de vous-même. Votre monologue intérieur se met alors en branle : « Je n'ai rien à leur apprendre... », « Ils sont plus compétents que moi ! », « Que vont-ils penser de moi ? », etc.

N'ayant pas la certitude que vous méritez le droit d'être là, vous devenez très anxieux à la simple idée de prendre la parole devant un auditoire. Voici quelques questions à vous poser afin d'éliminer votre stress « d'avant-match ».

## **Est-ce que mes intentions sont bonnes ?**

Êtes-vous convaincu que votre message est important et qu'il sera utile à plusieurs membres de l'auditoire ? Si vous éprouvez le moindre doute, vous devez modifier votre discours jusqu'à ce que soyez sûr que son contenu mérite d'être entendu.

## **Ai-je la compétence nécessaire pour parler de ce sujet ?**

Avez-vous l'impression d'être un imposteur qui tente de se faire passer pour un expert ? Si oui, vous êtes peut-être trop exigeant envers

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

**Répondez « oui » aux trois questions suivantes et vous diminuerez votre stress avant de prendre la parole en public :**

1. Est-ce que mes intentions sont bonnes ?
2. Ai-je la compétence nécessaire pour parler de ce sujet ?
3. Suis-je suffisamment préparé ?

vous-même ! Il n'est pas toujours nécessaire de détenir de grands diplômes ni une vingtaine d'années d'expérience pour faire un exposé sur un sujet. Vos connaissances personnelles pourraient amplement suffire. Dans le doute, demandez aux gens de votre entourage si, à

leur avis, votre vécu vaut la peine d'être partagé. L'important est de ne pas donner une fausse impression de vous-même, sinon vous augmenterez votre stress, et avec raison !

## **Suis-je suffisamment préparé ?**

Autrement dit, êtes-vous prêt ? Avez-vous bien approfondi votre sujet ? Vous êtes-vous suffisamment exercé ? Si la réponse est non, il est normal que vous soyez tendu le jour de votre prestation. Par contre, si, en toute conscience, vous êtes persuadé que vous avez fait tout ce qui était possible pour être prêt, vous vous éviterez un stress inutile.

Accordez-vous le droit de parler en public. Si vous avez l'air plus confiant, le public le sentira. Le mois prochain, je vous donnerai un truc tout simple pour diminuer votre nervosité avec l'aide des membres de l'auditoire. 🗣️

