



Premièrement, dites-vous bien que la nervosité ne vous tuera pas, pas plus qu'elle ne vous humiliera.

Deuxièmement, rappelez-vous qu'un orateur qui a un peu le trac a souvent une meilleure performance que celui qui est trop calme.

Enfin, servez-vous des points énumérés ci-après dans la préparation de votre prochain exposé en public.

Voici quelques conseils pour surmonter le trac :

- Assurez-vous de bien connaître votre sujet et de nourrir pour lui un véritable intérêt.
- Recueillez le plus de renseignements possibles sur votre auditoire et sur le lieu où aura lieu votre exposé.
- Préparez-vous sérieusement. Le manque de préparation est l'une des principales causes du trac et de l'affolement en public.
- Consignez les principaux points de votre exposé sur une fiche afin de ne pas les oublier.
- Exercez-vous, mais n'apprenez pas votre intervention par cœur. Toutefois, mémoriser l'introduction et la conclusion peut vous aider.
- Détendez-vous. Acceptez votre trac comme une influence positive. Il vous permettra de rester attentif.
- Faites une petite marche. Cela vous aidera à vous détendre.
- Faites attention à ce que vous mangez et buvez. Évitez de consommer un aliment qui vous donnera soif ou qui vous rendra la gorge sèche.
- Parlez-vous. Adressez-vous des messages positifs et chassez de votre esprit les pensées qui pourraient vous distraire.
- Faites attention à votre tenue vestimentaire. Portez des vêtements qui vous donnent un aspect professionnel et dans lesquels vous vous sentez à l'aise. Ce sera un souci de moins au moment où vous devrez vous concentrer sur votre message.
- En attendant votre tour de parler, adoptez une position décontractée sur votre siège.
- Reportez-vous à votre fiche si nécessaire, mais ne lisez pas.