



Comment Maîtriser la Timidité et le Trac

Connaissez-vous le trac ?

C'est d'abord l'angoisse, que tout le monde connaît et qui se localise tantôt à la gorge, tantôt dans la région du cœur, tantôt au creux de l'estomac; elle est souvent accompagnée d'une sensation d'étouffement et de constriction thoracique.

La sensation de palpitations est fréquente. Les troubles circulatoires sont ressentis comme une bouffée de chaleur au visage. On note parfois un malaise physique indéfinissable.

Le plus appréciable des symptômes moteurs est le tremblement, qui affecte de préférence les bras, les mains, les mollets, la langue, et peut, dans certains cas, devenir généralisé.

Il existe aussi un certain degré de faiblesse et de raideur musculaire: chez le pianiste intimidé les doigts peuvent se raidir au point de rendre l'exécution impossible. Chez le violoniste, les doigts se crispent, se déplacent, et le son monte.

La raideur musculaire qui se produit au moment de l'émotion donne lieu au phénomène suivant, signalé par Hartenberg: si dans une rue déserte, on est sur le point de croiser un passant qui vient en sens inverse sur le même trottoir, et si on le regarde fixement, il n'est pas rare qu'au moment du croisement l'inconnu laisse traîner une ou plusieurs fois son talon sur le sol: c'est un timide troublé par le regard fixe et chez qui une ébauche d'émotions a provoqué une raideur subite des jambes.

L'émotion peut provoquer de l'incoordination musculaire; les mouvements perdent leur harmonie; le timide n'a plus le contrôle de ses gestes; il devient gauche et maladroit; ses pieds se prennent dans le tapis, il se heurte aux

meubles, fait rouler son chapeau par terre, en voulant le relever casse un bibelot. Au buffet il renverse sa tasse de thé ou sa coupe de champagne sur la robe de sa voisine, il ne sait plus ni marcher ni s'asseoir, ni que faire de ses pieds, de ses mains, de toute sa personne.

Les troubles de l'élocution sont fréquents; ils relèvent d'une quadruple cause:

- psychique (confusion mentale)
- laryngée (spasme des cordes vocales)
- respiratoire (dyspnée) - linguale et labiale.

Le timide présente, au moment de l'accès, des troubles de l'idéation, en même temps que ses cordes vocales se crispent, et dans certains cas refusent tout service, occasionnant un véritable mutisme.

La respiration devient plus rapide, le chanteur a du mal à tenir sa note, à filer les sons, il se sent essoufflé, la voix s'affaiblit et souvent détonne.

L'orateur trébuche dans ses périodes, la langue, les lèvres, les joues participent aux troubles musculaires; la langue a perdu sa souplesse, les lèvres tremblent, d'où hésitation, bredouillement, bégaiement.

1

Le trac des examens

Les variétés de trac sont nombreuses. Nous allons passer en revue les plus fréquentes.

Trac des examens tout d'abord. Bien peu de candidats y ont échappé. Rappelez-vous, timides, le calvaire des concours, la détresse infinie de tout l'être devant l'impuissance à rassembler les idées, à retrouver les souvenirs. A la première question, on voit le candidat pâlir, s'embrouiller dans les phrases les plus simples, qu'il n'arrive pas à terminer. Un examinateur malveillant peut lui faire dire les sottises les plus invraisemblables. «Le Rhône se jette bien dans la Manche ?... -- Oui Monsieur !» répondait un jour à un examen Anatole France intimidé.

Il arrive que le timide, pour masquer son trouble ou pour triompher, parle sans discontinuer, parfois avec brusquerie, et prend une attitude agressive. Il semble se moquer et indispose son examinateur, alors qu'au fond il a perdu tout contrôle.

Et vous, automobiliste, ancien aspirant au permis de conduire, évoquez vos souvenirs plus ou moins récents. Souvenez-vous de ce jour mémorable où, après une attente prolongée et une conversation qui roulait sur la sévérité de plus en plus grande de l'examen, l'ingénieur vous invita à prendre place près de lui. Vous qui étiez si fier de la façon dont vous aviez conduit les jours précédents, vous considériez ce jour-là avec anxiété tous les organes de manœuvre.

Jamais, au grand jamais, votre voiture n'avait possédé tant de boutons, de commandes, de pédales, de cadrans !

Essayons tout de même de partir !... Après quelques tâtonnements, on retrouve le bouton du démarreur.

Le démarreur tourne longtemps sans résultat... « - Vous avez oublié de mettre le contact...» Vous faites un bond brutal, et la voiture s'immobilise... « - Il faut penser au frein à main...» Puis vous partez délibérément., en marche arrière... Vous appuyez à fond sur l'accélérateur quand vous auriez voulu freiner. Vous calez votre moteur un certain nombre de fois, et l'ingénieur vous prie de vouloir bien repasser un mois plus tard, après avoir reçu quelques leçons supplémentaires. Et pourtant, quand vous étiez seul, tout allait si bien !

Le trac vous a paralysé !

2

Le trac des artistes

Certains artistes - mais ils sont rares ceux-là tiennent à leur trac et le considèrent comme un élément nécessaire qui leur permet de développer au maximum toutes leurs qualités et de faire passer leur émotion jusqu'au plus profond de l'âme des spectateurs, tel Signoret, dont vous avez souvent applaudi le merveilleux talent.

A mes questions, Signoret répondit: «Le trac est une maladie qu'il faut avoir. Il faut plaindre les artistes qui ne l'ont pas. Voyez-vous, Monsieur, je pense que le trac est en corrélation exacte de l'importance qu'un artiste donne à son art. C'est vous dire que j'ai toujours eu le trac, que je l'ai encore, et que j'espère l'avoir toujours. Je ne regrette pas de souffrir un peu de cette terrible maladie qui, heureusement, n'est que passagère. Je ne le regrette pas car je bénéficie presque toujours d'une rapide et bienfaisante réaction qui me conduit vers le SUCCES».

Il est fort probable que Signoret n'a jamais connu le vrai trac, le trac qui fait bondir le cœur, coupe la respiration, rend aphone, fait un trou béant dans la mémoire. Mais il est un trac léger, une émotion presque inévitable qu'un bon artiste ressent au moment de paraître en public et qui, loin d'être nuisibles lui donnent une sensibilité plus vive, une compréhension plus poussée du rôle, et lui permettent de jouer avec plus de brio. L'acteur est comme grisé. Si donc le vrai trac est un désastre sur la scène, une certaine émotion doit être considérée comme utile et jamais nous ne chercherons à détruire cette émotion.

C'est sans doute ce premier degré de trac auquel Signoret fait allusion; dans ce cas je me déclare pleinement d'accord avec lui.

Edmée Favart, tout en souffrant du trac, en considère surtout le côté utile: c'est, sans qu'elle s'en doute, un moyen indirect de lutter contre lui.

«Le trac, dit-elle, maladie des débutants, pense le commun des mortels. Quelle erreur ! Il s'accroît au contraire avec la notoriété: plus on monte en grade, plus on en est la victime. La grande Sarah Bernhardt elle-même en a souffert jusqu'à son dernier jour. Ceci est très explicable: la responsabilité de la bataille étant réservée au général et non aux soldats».

«Ainsi que l'a enseigné Coué, on peut arriver à maîtriser le trac par l'éducation psychique. Pour ma part, je crois que nous devons subir ce divin supplice : il est un stimulant qui nous incite à mieux faire.»

3

Le trac des avocats et des conférenciers

Qui pourrait croire que des hommes bavards par tempérament et doivent chaque jour prendre la parole en public pour défendre la veuve et l'orphelin, sont sujets à des tracs particulièrement angoissants ? Et pourtant cela est.

On se rappelle Cicéron dans toute la possession de ses moyens, incapable de prononcer son discours le mieux préparé: la Milonienne.

«Il faut citer, dit Dugas, ce que maître Cléry raconte des émotions, des angoisses qui précédaient les plaidoiries des maîtres du Palais, émotions se révélant chez quelques-uns par de véritables souffrances physiques. Paillet» par exemple, le jour d'une affaire importante, s'en allant à pied au Palais, rasant les murs en construction, dans le vague espoir qu'une poutre mal dirigée lui casserait la jambe, en disant: «c'est ça qui serait un bon prétexte pour ne pas plaider !»

«Et Chaix-d'Est-Ange, dont la main tremblait si fort qu'il pouvait à peine se raser sans se mettre la figure en sang. Et Bethmont, que j'ai vu au moment d'aborder la barre pris de vomissements presque incoercibles...» Au Palais, on dit que Waldeck-Rousseau, avant de prendre la parole dans une affaire importante, éprouvait les affres du trac.

Notons encore la fréquence des débâcles intestinales de Sarcey, qui devait choisir, pour se rendre à sa conférence, un itinéraire qui lui permettrait de passer devant des maisons amies... Il est d'usage, paraît-il, d'indiquer aux prédicateurs qui vont faire un sermon dans une paroisse étrangère, la retraite où ils pourront donner libre cours aux conséquences de leur émotion.

Les conférenciers aussi peuvent avoir le trac, mais c'est en général un trac moins violent que celui des artistes. Cela se conçoit aisément: le conférencier ne fait que parler sans jouer, et en cas de défaillance, il peut toujours compter sur ses notes.

Le professeur Mosso nous fait, dans son livre *La Peur*, un récit pittoresque de son trac lors de sa première conférence : "Je me souviens toujours de ce soir, et je m'en souviendrai longtemps... Je regardais derrière le rideau d'une porte vitrée qui donnait dans le grand amphithéâtre bondé d'auditeurs... J'étais nouveau venu dans ma chaire, je me sentais humble et presque repentant de m'être exposé à l'épreuve d'une conférence dans ce même amphithéâtre où avaient parlé maintes fois mes plus célèbres maîtres.

«A mesure que l'heure approchait, ma crainte augmentait ; j'avais peur de me troubler et de rester bouche bée et muet. Mon cœur battait avec force; j'éprouvais l'angoisse de celui qui regarde au fond du précipice. Je voulus alors jeter un coup d'œil sur mon discours, et me recueillir. Mon effroi fut grand en m'apercevant que j'avais perdu le fil de mes idées, et que je ne parvenais pas à relier les fragments de mon discours. Les expériences que j'avais répétées cent fois, de longues périodes que je savais par cœur, tout s'était évanoui comme si je n'y eusse jamais songé.

«Cette absence de mémoire fut pour moi le comble de l'inquiétude. Je vois encore l'appariteur prendre le bouton de la porte et ouvrir, puis, la porte à peine ouverte, je sens un frisson dans le dos, et un bourdonnement d'oreilles, je me trouve enfin près de la table, au milieu d'un silence terrifiant. Il me semblait que j'avais fait un plongeon dans une mer orageuse et que, sortant la tête de l'eau, je me fusse jeté sur un récif au milieu de ce vaste amphithéâtre».

«Mes premières paroles produisirent sur moi une singulière impression. Il me semblait que ma voix se perdait dans une immense solitude Où elle s'éteignait aussitôt émise. Après quelques paroles prononcées presque machinalement, je m'aperçus que j'avais déjà terminé mon exorde et je restai effrayé de ce que la mémoire avait pu me trahir à ce point, sur le passage où je me croyais le plus sûr; mais il n'était plus temps de retourner en arrière, et je poursuivis tout confus... L'amphithéâtre m'apparaissait comme un grand nuage».

«Peu à peu l'horizon s'éclaircit, et dans la foule je distinguai quelques visages bienveillants et amis sur lesquels mes yeux se fixèrent comme le noyé à une planche qui flotte... Puis, à côté, des personnes attentives qui approuvaient de la tête et rapprochaient leurs mains de l'oreille pour mieux cueillir mes paroles».

«Enfin, je me vois dans l'hémicycle, isolé, infime, chétif, humble, comme si je me confessais de mes fautes. La première et la plus vive émotion était passée, mais quelle sécheresse à la gorge et quelle flamme au visage !...

Comme ma respiration était entrecoupée et ma voix éteinte et tremblante! L'harmonie des périodes étaient souvent suspendue par une rapide inspiration, et j'arrivais péniblement à trouver assez d'haleine pour prononcer les dernières paroles qui achevaient ma pensée».

«Vers la fin, je sentis de nouveau le sang circuler, puis quelques minutes d'inquiétude s'écoulèrent encore; ma voix qui tremblait beaucoup, avait pris le ton persuasif de la conclusion, j'étais essoufflé et tout en nage. Les forces étaient sur le point de m'abandonner; en regardant les gradins de l'amphithéâtre, il me sembla que la gueule d'un monstre s'ouvrait peu à peu pour m'engloutir dès que j'aurais prononcé mes dernières paroles.»

M. Claretie connaissait également l'émotion. Elle se manifestait chez lui un peu avant de paraître en public, et atteignait son plus haut degré pendant le court instant durant lequel le conférencier s'avance pour gagner la table. A ce moment, les idées les plus absurdes, les plus illogiques, lui passaient par la tête. Il se demandait ce qu'il venait faire là, quelle était l'utilité de cette épreuve, s'il ne serait pas infiniment mieux chez lui, tranquillement installé dans son cabinet.

Chez certains conférenciers, l'émotion a pour effet de précipiter le débit à tel point qu'une conférence qui devait normalement durer une heure est terminée au bout d'une demi-heure, l'orateur faisant des coupes sombres dans certains passages, sans se préoccuper de la logique du développement.

D'autres vont jusqu'à supprimer complètement la conférence.

Assolant, revenant d'un voyage en Amérique, était un jour invité à faire une causerie, et il avait pris pour thème le titre de son livre «La Vie aux Etats-Unis». La documentation ne lui manquait donc pas. Il s'installe derrière sa table et commence: «Messieurs, dit-il d'un air assuré, quand on veut partir pour l'Amérique.., quand on veut y aller.., on prend l'avion...» «On écoutait, quelque peu interloqué, rapporte Sarcey. Tout à coup nous le vîmes ramasser ses papiers, son livre, se lever en pied, descendre de la chaire...» «Et moi je prends la porte, nous dit-il..»

4

Le trac sexuel

Le trac sexuel est au point de vue médical n des plus importants, car il est souvent cause d'impuissance. Je vois fréquemment des malades qui se plaignent d'impuissance. Il n'y en a pas deux sur dix chez lesquels on puisse déceler une cause organique: presque toujours il s'agit d'un émotif qui, par l'effet d'une mauvaise disposition physique ou morale, n'a pu se montrer à la hauteur des circonstances. Cet échec l'a vivement frappé, et tout aussitôt l'idée d'impuissance l'obsède, le hante; par la suite, chaque fois que les mêmes circonstances se reproduisent, il se pose le point d'interrogation: «Comment vais-je me comporter aujourd'hui ?» ou «Pourvu que...».

Il est inquiet, angoissé, il ne peut s'empêcher de penser à l'échec possible. Plus il veut chasser l'idée, plus elle revient. La suggestion s'est implantée en lui et le torture.

Ceci me remet en mémoire une petite histoire qui me fut contée récemment.

Un juif polonais avait envoyé son fils à la capitale faire de longues et coûteuses études de physique et de chimie. Lorsque les études furent terminées, le Juif appela son fils et lui dit: «Tu m'as coûté très cher, mais tu dois savoir beaucoup de choses. Il faut que tu me fabriques de l'or... - Fabriquer de l'or ? dit le fils estomaqué... - Oui, continue le père, il faut absolument que tu le fasses. Tu as dû apprendre cela à l'Université ?.... - Bien, répartit le fils; alors, prends ce mortier et ce pilon, pulvérise, broie ces cristaux, pendant trois heures. Si pendant ces trois heures tu n'as pas pensé une seule fois aux crocodiles, tu trouveras de l'or dans le fond de ton mortier...». Au bout d'une demi-heure, le Juif abandonnait son travail en

disant : «C'est curieux, moi qui, en temps ordinaire, ne pense jamais aux crocodiles, je ne pense qu'à eux...».

Le même phénomène se produit chez l'émotif qui a subi un échec sexuel. Il essaie, au moyen de sa volonté, d'écarter l'image obsédante; l'imagination est maîtresse. Le «je voudrais, mais je ne peux pas» de Coué, reste vrai.

Et ceci nous démontre que si l'on veut guérir un impuissant psychique, on devra rééduquer non sa volonté, qui ne peut rien, mais son imagination, qui peut tout. On accumulera dans cette imagination des idées de confiance qui finiront bien par neutraliser les mauvais souvenirs.

Le docteur Cololian, dans une étude sur le trac, cite un cas de trac sexuel qu'il qualifie de rare, mais qu'avec une expérience déjà vieille en la matière, je qualifierai plutôt de fréquent. Il s'agissait d'un jeune ménage. Les premiers jours, le mari, timide et émotif, n'a pu rendre les hommages merveilleux que la jeune épouse était en droit d'exiger. Deux ans se sont écoulés. Le mari se sentait petit garçon auprès de sa femme. Sa timidité, son trac persistaient.

Un jour, cependant, il eut l'occasion avec une partenaire de passage de constater qu'il n'était pas si petit garçon que ça. Il a divorcé et s'est marié avec sa partenaire d'occasion; il fut heureux et eut des enfants.

Le trac sexuel dépend souvent de peu de chose. Le traitement moral tiendra ici la première place ; dans certains cas, la psychanalyse sera utile pour retrouver l'origine inconsciente de la timidité ou du trac. Dans tous les cas, la suggestion est indispensable.

5

Comment vous libérer du trac

1°- Selon le mode Coué:

Tous les matins, au réveil, et tous les soirs, aussitôt au lit, fermez les yeux, et sans chercher à fixer votre attention sur ce que vous dites, prononcez avec les lèvres, assez haut pour entendre vos propres paroles et en comptant sur une ficelle munie de vingt nœuds, les phrases suivantes: «Tous les jours à tous points de vue je vais de mieux en mieux ;j'ai confiance en moi; je suis sûr de moi; je suis toujours calme, quelles que soient les circonstances; je parle facilement en public, etc...»

Faites cette autosuggestion d'une façon aussi simple, aussi machinale que possible, par conséquent sans le moindre effort. En un mot, les formules doivent être répétées sur le ton employé pour réciter des litanies. De cette façon, l'on arrive à les faire pénétrer mécaniquement dans l'inconscient, et quand elles y ont pénétré elles agissent.

De plus chaque fois que, dans le courant de la journée, vous ressentirez une légère défaillance, affirmez-vous que vous n'y contribuerez pas consciemment et que vous allez le faire disparaître, puis, si possible, isolez-vous et étendez-vous, fermez les yeux et répétez les formules de suggestions appropriées: «Je suis calme», par exemple, si vous vous sentez agité et nerveux: «Ça se passe, ça se passe», si vous rougissez (au lieu de penser, comme vous aviez l'habitude de le faire, «je rougis, je me sens rougir»); «J'ai confiance en moi», si vous êtes pris d'un accès de timidité ou que vous vous sentez perdre pied, etc...

2° - Suggestion par la vue:

Ecrivez en grosses lettres des formules comme celles que vous lisez en lettres grasses à la fin de ce livre.

Vous mettez une de ces pancartes au pied de votre lit et vous fixez longuement le point noir chaque soir avant de vous endormir:

3° - Suggestion graphique:

Vous écrivez vos autosuggestions une vingtaine de fois, en prenant soin de bien former vos lettres. Et vous prononcez vos formules à haute voix en même temps que vous les fixez sur le papier. Cette suggestion, ainsi pratiquée, a l'avantage d'entrer dans le subconscient par trois chemins différents: l'œil, l'oreille et le muscle.

Nous avons très souvent reconnu, par exemple, l'efficacité d'une intervention amicale et souriante au moment où un événement nous bouleverse. Si un ami, d'un caractère posé et bienveillant, vient nous voir à ce moment-là et prononce quelques paroles sages, nous sentons aussitôt notre tourment décroître, notre inquiétude se calmer, notre trouble s'évanouir.

Nous serons donc à nous-mêmes cet ami raisonnable et bienveillant. Répétons-nous : Soyons raisonnable. Ce commentaire peut s'appliquer à certaines formules des pages en lettres grasses. Pour les autres, il faut se reporter à la méthode cartésienne. Elle consiste, d'après le philosophe, en ces longues chaînes de raisons, toutes simples et faciles, dont les mathématiciens ont coutume de se servir pour parvenir à leurs plus difficiles démonstrations.

· Le premier des préceptes de Descartes est de ne recevoir jamais aucune chose pour vraie qu'on ne l'ait reconnue évidemment être telle, c'est-à-dire d'éviter soigneusement la précipitation et la prévention.

· Le second est de diviser chacune des difficultés que l'on examine en autant de parcelles qu'il se peut et qu'il est requis pour les mieux résoudre.

· Le troisième est de conduire par ordre ses pensées, en commençant par les objets les plus simples et les plus aisés à connaître, pour monter peu à peu comme par degrés jusqu'à la connaissance des plus composés.

· Un autre moyen de n'être pas rebuté par un travail qui vous paraît difficile est de l'imaginer comme à moitié réalisé déjà et ne présentant pas d'obstacles. D'ailleurs, on connaît la sage parole d'un moraliste: Les difficultés ne sont pas faites pour nous abattre, mais pour être abattues.

Le timide vaincra donc en se remémorant sans cesse tous ces préceptes que nous avons condensés en des phrases brèves et frappantes. Ces phrases, qui sont autant de suggestions, devront être placées sur les tables de travail ou épinglées au mur. Il sera facile au timide, lorsqu'il se prépare à sortir ou à entreprendre une corvée qui l'épouvante, ou à faire des démarches qui, d'avance, le paralysent, de se répéter à haute voix ces phrases stimulantes.

Pour l'artiste qui doit paraître en scène, pour le conférencier qui doit affronter un nombreux public, pour l'avocat, pour tous ceux qui ont à prendre la parole, nous donnons des formules qui ont fourni les meilleurs résultats à ceux qui les ont employées.

Certains objecteront qu'il faut avoir la volonté de se graver ces formules dans l'esprit, mais il sera facile de leur répondre que cette volonté qu'ils exercent en apprenant leurs rôles, en rédigeant leurs conférences ou leurs plaidoiries, il leur est aisé de la mettre encore au service de leur réussite complète. D'ailleurs la volonté, nous l'avons dit, est moins ici en jeu que l'imagination et c'est pourquoi vous remarquerez, lecteurs, que dans nos formules le je veux accompagne toujours le je peux, mais en général il vaut mieux répéter: je suis fort que je peux et je veux être fort. Il vaut mieux dire en cas d'insomnies: « je dors » que « je veux dormir ».

Fixez le point noir et laissez les formules pénétrer votre esprit. Les vibrations du texte ne sont pas une faiblesse de votre écran. Elles sont destinées à fatiguer votre conscience pour provoquer un léger état hypnotique qui facilite l'imprégnation de votre subconscient.

Faites et refaites cet exercice jusqu'au moment où vous sentirez la confiance en vous couler dans vos veines. Associez ces phrases positives à des images d'assurance et de confiance en soi, à des souvenirs positifs.

Dr René Fauvel



**J'ai confiance en moi.
Je suis maître de mes nerfs.
Je me domine.**



**Je fais calmement
toutes les démarches
que je dois faire.**



**Mes explications
sont logiques et claires.
Elles vont convaincre
mon interlocuteur.**

Dynamisme,

Energie,

Confiance,



Calme,

Clarté,

Aisance,

Réussite.

Calme,



Sang-froid,

Sourire

**Gestes calmes et précis.
Pondération.**



Attitude simple et réfléchie.

Démarche assurée.

J'agis selon ma conscience.

Je tiens toujours parole.



**Ce que les autres pensent de moi
n'a aucun effet sur moi.**

Je suis fort.



Je suis toujours de bonne humeur.

Le sourire toujours.

**Ceux que je vais voir
m'accueilleront avec le sourire,
si je sais leur sourire.**



**Ils m'écouteront
s'ils me sentent sûr de moi.**

Je suis calme, tout à fait calme.



Je reste le maître de la situation.

Tout ira bien.

Je me sens fort.

Je suis actif.



Je suis Maître des Circonstances.

J'aime parler.

**Chaque jour je parle
avec une plus grande facilité.**



**Mes associations d'idées
sont rapides et logiques.**

Je sais convaincre mes auditeurs.

Mes idées sont claires.



**Je m'exprime
avec la plus grande aisance.**

J'articule bien.

**Ma voix devient de plus en plus
chaude et convaincante.**