

Comment gérer le trac ?

En quoi consiste le trac ?

Le trac est plus ou moins un phénomène banal. On peut le décrire comme un stress spécifique à la situation d'exposition à un public. C'est une peur irraisonnée en face d'une épreuve ou d'un public. L'irraison réside dans le fait qu'il n'y a aucun danger réel physique. Le trac est une anxiété d'anticipation, qui doit se dissiper lorsqu'on passe à l'action. Notons que le trac touche plus les femmes que les hommes.

Comment dominer le trac ?

Le meilleur moyen de lutter contre le trac est de se calmer ou mieux, de relaxer. Combattre le trac revient à maîtriser une des techniques de relaxation basique disait André-François Arcier, Médecin, auteur de l'ouvrage intitulé: "Le trac". Pour se faire, beaucoup sont ceux qui pensent que le Yoga enseigne différentes techniques de contrôle de la respiration; et par conséquent il agit et maîtrise les effets du stress. Bien respirer avant toute épreuve peut être bénéfique pour vous. Alors pour dominer le trac, il nous faut d'abord combattre le stress; soyons donc zen. C'est une méthode dite physiologique puisqu'elle fait appel au corps. La deuxième méthode pour gérer le trac est médicale ou chimique.

En effet certaines personnes pour dominer le trac ont recours à des médicaments dont le principe actif est un beta bloquant. Ce dernier agit sur les neurones et principalement sur les synapses en les empêchant de produire de l'adrénaline. Cette méthode quoique radicale peut à la longue créer un état de dépendance à ces médicaments.

Peut-on se débarrasser du trac ?

Certaines personnes vous diront que vous pouvez vous débarrasser de votre anxiété. Mais nous pensons nous au contraire que le trac est un sentiment et comme tel, il doit juste être géré. En ce sens que pour certaines grandes vedettes de la chanson, vous avez beau chanté depuis plus de 20 ans, chaque jour que vous monterez de nouveau sur scène, vous avez toujours le trac. Comme quoi, chasser le naturel, il revient toujours au galop.

La meilleure solution est de composer avec tout, en ayant à l'esprit que le trac peut être dans une certaine mesure surmonté par la répétition et la maîtrise de la chose à faire.