

## **Les techniques pour gérer son stress à l'oral face à sa classe ou tout quidam (t1)**

Mains moites, respiration difficile, cœur qui bat la chamade... c'est à votre tour de passer l'épreuve orale. Si pour vous c'est une réelle souffrance, voici nos conseils pour déstresser et arrêter de vivre ce moment comme une torture.

"C'est l'angoisse! À chaque fois que je passe à l'oral pour un exposé, un examen ou quand le prof m'interroge, je tremble, j'ai une boule au ventre et ma voix part en sucette. Ça me pourrit la vie. Du coup, je ne participe jamais de peur d'être ridicule", confie tristement Valentine, en première ES dans un lycée de l'Oise.

Ces "symptômes" liés au stress et à une hyperémotivité sont courants chez les étudiants, quel que soit leur âge. "Confrontés au regard des autres et à la peur de se tromper, nombre d'entre eux ne maîtrisent guère leurs émotions à l'oral." explique Anne, professeure d'anglais dans un lycée nantais. Ancienne angoissée, elle connaît très bien ce phénomène et nous donne ses conseils pour que timides maladifs et anxieux chroniques libèrent enfin leur prise de parole.

### **Évacuez le stress... (t2)**

... avec une bonne préparation. Car, selon Anne, ce qui vous stresse le plus en général, c'est l'inconnu et la peur de vous tromper. Alors, faites-vous des fiches. Entraînez-vous devant la glace, en vous filmant et face à un tiers. Cela vous aidera à accepter votre image même dans l'erreur.

Une fois que vous êtes au point, il faut vous faire plaisir et décompresser! Un ciné, une balade en forêt, du shopping... Relisez vos cours avant de dîner, mais pas juste avant de dormir ni juste avant une épreuve. Et surtout, couchez-vous tôt pour être reposé et en pleine possession de vos moyens.

### **Ne vous préoccupez pas (trop) des autres (t2)**

Fuyez les anxieux! C'est connu, le stress est contagieux. N'écoutez pas ceux qui ressortent d'une épreuve. Leur ressenti souvent injustifié risque de vous déstabiliser. Écoutez plutôt de la musique.

Lorsque vous vous exprimez en classe, balayez du regard l'ensemble de la salle, recommande la professeure, ne vous focalisez pas sur un élève. Acceptez de rougir, ce sont de belles couleurs, beaucoup plus touchantes que ridicules, comme vous persistez à le croire. Ayez confiance en vous! Adoptez un look qui vous rassure (rien de trop serré par exemple). Et, en dernier recours, utilisez l'humour pour vous protéger des réflexions vaseuses que vous pourriez entendre.

### **Prenez le temps de respirer (t2)**

C'est quand votre plexus se bloque que votre voix se met à trembloter et que votre cerveau, moins bien irrigué, paraît subitement avoir effacé tout ce que vous saviez. Une bonne respiration abdominale est fondamentale pour n'importe quelle prise de parole en public. C'est elle qui permet de se libérer des tensions, de gérer son trac et ainsi d'exposer le plus clairement possible sa pensée. Ainsi, Anne préconise d'inspirer par le nez, en gonflant son ventre et non pas son torse, et d'expirer dix secondes au minimum avec la bouche. Pour cela, entraînez-vous le soir, avant une épreuve ou dans la vie de tous les jours, et forcez-vous à vraiment prendre le temps de respirer lorsque vous vous exprimez.

Figure: L'équilibre - restons zen

## Posez-vous... (t2)

... bien droit sur votre chaise ou bien équilibré sur vos deux jambes si vous êtes debout, conseille Anne. La tête droite, le regard direct et franc. Ne regardez surtout pas vos pieds, ils n'ont pas la réponse!

Cela peut paraître étonnant, mais c'est votre position qui détermine votre respiration et donc la bonne expression de vos pensées. Plus vous prenez le temps, plus vous focaliserez l'attention sur votre discours, ce qui, en théorie, devrait vous donner confiance.

Pensez aussi à sourire, même si à l'intérieur vous bouillonnez. Une fois maîtrisé, votre stress se transformera en énergie communicative. Énergie qui vous permettra de vous surpasser.

Enfin sachez que plus vous vous confronterez à cet exercice, plus vous serez à l'aise, insiste la professeure d'anglais. Il n'y a pas de mystère, cela se travaille!

### **Pour lutter contre le stress des examens, le mieux, c'est de réviser! (t1)**

Boule au ventre, sueurs, anxiété... Votre tension monte avant chaque contrôle ou examen. Parfois trop. Lorsqu'elle devient incontrôlable, elle peut vous paralyser.

Voici nos conseils pour mieux la comprendre et la gérer.

## Préparez-vous à affronter le stress (t2)

Mieux on connaît la matière, moins on stressera. C'est logique. Donc, si vous arrivez à une évaluation en ayant survolé votre cours ou à un oral blanc sans avoir étudié vos textes, il y a de fortes chances pour que vous perdiez pied. Pour éviter cette situation désagréable, soyez honnête avec vous-même: où en êtes-vous? Avez-vous pris du retard? Il est peut-être encore temps de vous y mettre. Tel le sportif bien organisé, entrez dans un système de préparation. Révisez vos cours et surtout... anticipez votre stress éventuel. Pour l'atténuer avant un examen, il existe un tas d'astuces. À vous, dès maintenant, de chercher celle qui fonctionnera chez vous. Pour cela, testez plusieurs techniques pour voir comment vous réagissez et pour apprendre à décrypter les signaux que votre corps vous envoie.

## Trouvez-vous un refuge mental (t2)

Les méthodes de relaxation et de projections positives sont parmi les plus répandues pour soulager l'anxiété. Il s'agit de suggestions que l'on fait à son inconscient, à cette partie de nous "qui sait tout". Lise Bartoli, psychologue clinicienne, auteur de *Se libérer par l'hypnose* (Payot), propose d'imaginer un lieu "ressource", connu de vous seul, où vous pouvez vous réfugier mentalement. "C'est un lieu calme et agréable, en dehors du temps, dans lequel personne d'autre ne peut venir", dit-elle. Ce peut être un paysage, la mer, la campagne, ou alors un endroit fermé, une chambre, un salon... Vous pouvez y entendre des oiseaux, le vent dans les feuilles... Plus vous irez dans ce lieu apaisant, plus il vous sera facile d'y revenir rapidement, et plus vous sentirez que c'est bon pour vous. "Quand le stress est trop important, poursuit-elle, il faut essayer de se décontracter en pensant à ce lieu que l'on aime."