

## **Maîtriser le trac ? C'est possible !**

Le trac peut être clairement handicapant !

Le trac est un ensemble de réactions affectives, fugaces ou persistantes qui met l'organisme en alarme, en position de défense.

Cette réaction spontanée provient d'une décharge d'adrénaline. Cela se manifeste par les mains moites, le cœur qui bat très fortement, les jambes tremblantes, la bouche sèche...

La peur gagne : dialogues intérieurs catastrophistes, représentations internes alarmistes, comportements inadaptés — agressivité, évitement, fuite, hyperactivité, vérification, inhibitions...

Le trac est lié à une ou des situations antérieures précises. On vit une situation désagréable. L'émotion prend le pas sur l'objectif de la situation. Prisonnier de nous-même, nous créons un automatisme de défense. Puis nous appréhendons la situation suivante, persuadé que l'on ne pourra pas réaliser telle ou telle action... Et ce à vie !

C'est là que le travail du coach intervient. Il vous aidera à réussir à surmonter les épreuves auxquelles vous êtes confronté et que vous pouvez redouter par le trac qu'elles provoquent : présentation en public, prospection, négociation, compétition...

Bien appréhendé, le trac est aussi une énergie puissante qui peut devenir une force. À une seule condition, choisir la bonne tactique pour maîtriser cette énergie.

Pour tout cela, contactez-nous.

Jean-Pierre BOISOTEAU – [participactif@wanadoo.fr](mailto:participactif@wanadoo.fr)