



QUE FAIRE POUR EVITER LE TRAC

400

1

DÉCULPABILISEZ

C'est bon d'avoir le trac.

2

NE PAS SURESTIMER LES ENJEUX

L'autosurveillance n'est pas nécessaire. Est-ce votre dernière chance ?

3

BIEN SE PRÉPARER

Préparez bien vos interventions. Répétez, Répétez et Répétez. Tenez votre micro comme un pro.

4

RESPIREZ

Votre respiration est un calmant naturel. 1 - Soufflez comme dans un paille. 2 - Contractez puis relachez.

5

UTILISEZ LES POINTS DE PRESSION

3 doigts du poignet = Nei Guan / Côté du poignet = ShenMen.

6

VISUALISEZ LA SCÈNE

Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux. Sur votre écran mental imaginez le jour J comme s'il se déroulait.

7

FORCEZ LE PASSAGE

Identifiez un autre moment où vous étiez bon en public.

8

LA RÈGLE DES 80-20

80 % sur votre discours, 20% sur les mouvements de votre corps et sur "qui regarder" dans le public.

9

QUI REGARDEZ-VOUS ?

Choisissez dès le début quelles personnes vous allez principalement regarder. Max 3 axes.

10

DITES-LE

Si vous le sentez judicieux, dites quelques mots sur votre trac en début de prestation.

11

PAS D'AUTODÉNIGREMENT

Après votre prestation, ne vous trouvez pas médiocre. Et n'oubliez pas de profiter de ce moment unique sur scène.

N'AYEZ PLUS LE TRAC AVEC LE **400**

WWW.LE400.FR