

avant-propos	5
introduction	7
🔍 Le livre	9
🔍 Les exercices	11
Chapitre 1 faisons connaissance avec le trac	13
🔍 Qu'est-ce que le trac	14
🔍 Le trac est une peur	15
🔍 Comment le trac se manifeste-t-il ?	17
🔍 En résumé	19
Chapitre 2 le trac au regard de la psychologie cognitive	21
🔍 Qu'est-ce que la Programmation Neuro-Linguistique (P.N.L.) ?	22
🔍 Le trac selon la Programmation Neuro-Linguistique	24
🔍 En résumé	27
Chapitre 3 quand nous sommes associés ou dissociés	29
🔍 Etes-vous "associés" ou "dissociés" ?	30
🔍 Invertissons notre perception	32
🔍 Changeons de point de vue à volonté	34
🔍 Quelques explications bien méritées	35
🔍 Conclusion	38
🔍 En résumé	40
Chapitre 4 découvrons les ancrages	41
🔍 Qu'est-ce qu'un ancrage ?	42
🔍 Découvrons de plus près la technique de l'ancrage	46
🔍 Faisons notre premier ancrage	47
🔍 Ce qu'il faut savoir pour réaliser correctement un ancrage	49
🔍 Ancrer en vue d'une situation de trac	53
🔍 Dans quelles circonstances faire appel aux ancrages ?	54
🔍 Conclusion	56
🔍 En résumé	57
Chapitre 5 l'ancrage de ressource : un fabuleux outil de programmation	59
🔍 Qu'est-ce qu'un "ancrage de ressource" ?	60
🔍 Réalisons un ancrage de ressource pour une situation de trac	61
🔍 Conclusion	65
🔍 En résumé	66
Chapitre 6 désactivons les ancrages négatifs	67
🔍 Qu'est-ce qu'une "désactivation d'ancre" ?	68
🔍 Faisons une désactivation d'ancre	70
🔍 Conclusion	74
🔍 En résumé	75

Chapitre 7 à l'origine du trac : nos croyances	77
② Qu'appelle-t-on une croyance en PNL ?	78
② Comment nos croyances génèrent le trac	83
② Les "niveaux logiques" déterminent l'intensité du trac	85
② Pouvons-nous modifier nos croyances ?	89
② En résumé	92
Chapitre 8 recadrons le trac	93
② Découvrons les croyances à l'origine de notre trac	94
② Recadrons nos croyances	98
② Conclusion	102
② En résumé	103
Chapitre 9 modifions le trac à partir de nos croyances	105
② Comment agir sur nos croyances ?	106
② Modifions l'influence de nos croyances grâce aux ancrages spatiaux	108
② Conclusion	113
② En résumé	115
Chapitre 10 histoires de trac	117
② Techniques avancées d'ancrages	119
② Les conflits internes	121
② En conclusion	126
② Une dernière histoire	126
Chapitre 11 quelle technique choisirez-vous ?	127
② Quelle technique choisir ?	128
② Organisez-vous à l'approche d'une échéance	131
② En résumé	132
Conclusion	133
② En quoi ce livre peut vous aider à gérer le trac ?	133
② Du bon usage de cet ouvrage	133
② Le "bon" trac	134
② Au-delà du trac	135
Annexe : textes additionnels pour les exercices des chapitres 3 et 4	137
② Quelques conseils	137
② Ex. 1, chap. 3 : "associé ou dissocié ?"	138
② Ex. 2, chap. 3 : "changez de perception visuelle"	139
② Ex. 3, chap. 3 : "associez-vous ou dissociez-vous à volonté"	141
② Ex. 4, chap. 4 : "réalisez votre premier ancrage"	142
② Ex. 5, chap. 4 : "réalisez un ancrage pour une situation de trac"	143
Lexique	144
Bibliographie	145

qu'est-ce que le trac ?

UN PEU D'ÉTYMOLOGIE

Le français est une des rares langues à posséder un nom spécifique pour désigner cette peur particulière que nous éprouvons face à d'autres personnes. Le mot *trac* est un terme familier dont les origines sont douteuses : selon certains, il pourrait être l'expression métaphorique du "fait d'être secoué" et aurait un lien avec les mots *tracas* et *tracasser*. Pour d'autres, il proviendrait d'un terme de chasse du XV^e siècle, la *traque*, qui fait référence à "la piste des bêtes", le verbe *traquer* signifiant : "enfermer le gibier dans un cercle de chasseurs qui se resserre de plus en plus". En 1830, il s'écrivait encore *traque* et ce n'est que vers la fin du XIX^e siècle qu'il a pris le sens et l'orthographe que nous lui connaissons aujourd'hui¹.

Aux États-Unis, on le nomme couramment *stage fright* ou "peur de la scène" alors qu'une expression idiomatique anglaise le décrit poétiquement comme le fait d'"avoir des papillons" : *to have butterfly* ! L'espagnol utilise le mot *nerviosismo* ou "nervosité" et l'allemand *Lampenfieber* : "fièvre des projecteurs".

Quoiqu'il en soit, le trac est un phénomène difficile à cerner tant il peut prendre des formes diverses et tant il est, pour une majorité de personnes, un phénomène marginal (qui peut néanmoins être lourd de conséquences s'il devient la cause principale de ratages ou d'échecs). Il en résulte des approches et des analyses multiples selon que l'on se place d'un point de vue neurologique, psychiatrique, psychologique, énergétique, artistique, etc².

QUELQUES DÉFINITIONS

Sans entrer dans le détail de toutes ces approches, voyons, tout d'abord, comment se définit le trac :

- Le Larousse le définit comme la "peur que l'on éprouve au moment de paraître en public".
- Le Petit Robert, sensiblement identique, parle d'une "peur ou angoisse irraisonnée que l'on ressent avant d'affronter une épreuve, d'exécuter une résolution et que l'action dissipe généralement".
- Le *D.S.M. IV* (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders)³, livre référençant les troubles psychiques, classe le trac comme une "phobie sociale" se traduisant par la "peur persistante d'une ou de plusieurs situations de performance durant lesquelles le sujet est exposé à l'éventuelle observation attentive d'autrui".

¹ Robert historique de la langue française, 2003.

² Voir le livre du docteur Ancier cité dans la bibliographie.

³ Voir bibliographie.

LA STRUCTURE DU TRAC

Chaque état interne a une structure qui lui est propre. Celle-ci se manifeste en terme de rapport au temps, de cadrage, de rythme, de modalités, etc.

Voici ce que l'on peut remarquer pour l'état interne de *trac* :

Temps ?

Futur

C'est en imaginant (souvent de manière catastrophique) un événement ou une performance à venir que le trac se déclenche. Il est la peur du futur, la peur de l'inconnu face à la bonne ou la mauvaise issue d'une épreuve qui s'annonce.

Associé/Dissocié ?

Dissocié

Avec le trac, on a tendance à s'observer, à se voir agir, à se critiquer, à être spectateur de ce que l'on fait plutôt que d'être associé à l'action que l'on réalise. On se voit comme si l'on était dans le public ou dans le jury en portant souvent des jugements ou des critiques dévalorisants sur soi-même.

Global/Spécifique ?

Spécifique

Quand nous avons le trac, nous nous faisons peur avec des petits détails sur lesquels se focalise toute notre pensée plutôt que d'aborder les choses dans leur globalité. Nous irons chercher le petit élément sans importance que nous ne savons pas et qui pourra nous inquiéter plutôt que de considérer tout ce que nous sommes capables de réussir en toute sérénité !

Cadrage ?

Gros plans

Les petits détails que nous venons d'évoquer vont avoir tendance à augmenter de volume, à occuper une place énorme dans notre tête, à avoir une importance disproportionnée par rapport à l'ensemble des choses que nous avons à faire. Un mot, un geste, une action à réaliser vont devenir une montagne qui masquera des éléments souvent utiles à la réussite de ce que nous faisons.

Référence ?

Externe

Quand le trac est là, on cherche dans le regard des autres, leurs paroles, leurs réactions si ce que l'on fait est correct. Ce n'est plus nous qui savons si ce que nous faisons est bien, c'est eux qui le savent ! À la moindre impression de désapprobation de la part des personnes présentes (un geste ambigu, un sourire mal placé, une parole timide, etc.), le trac n'hésitera pas se montrer de plus belle même si l'on pensait avoir fait quelque chose de bien !

êtes-vous “associés” ou “dissociés” ?

Pour commencer, faisons connaissance avec un processus cognitif qui structure en permanence notre psychologie et oriente, en partie, la manière dont nous ressentons ce que nous vivons au quotidien.

EXERCICE

1

Associé ou dissocié ?

Recherchez le souvenir d'une situation, plus ou moins récente, où vous avez ressenti le trac de manière significative. Peu importe de quand date cet événement : ce qui compte, c'est que ce souvenir soit encore assez présent à votre esprit pour re-déclencher, en partie ou totalement, le trac rien qu'en l'évoquant. Vous pouvez vous remémorer, par exemple, une situation d'examen, un discours prononcé face à un groupe de personnes, une prestation publique sportive ou artistique, une circonstance où votre avenir dépendait du jugement d'autrui, etc. Ne cherchez pas le souvenir “idéal” : acceptez le premier qui vous vient à l'esprit pourvu qu'il déclenche encore le trac.

Sélectionnez, si possible, dans ce souvenir un moment précis (de quelques minutes) où le trac est particulièrement présent. Sinon, sélectionnez les premières minutes de l'événement.

Si vous avez du mal à retrouver une situation de trac, vous pouvez tout aussi bien imaginer une circonstance éventuelle que vous pourriez vivre et qui vous donnerait, à coup sûr, le trac.

Ceci fait, laissez un instant de côté ce souvenir et commençons l'exercice :

> Prenez quelques minutes pour vous détendre et vous centrer sur vous-même : installez-vous confortablement, assis ou allongé, et concentrez-vous sur votre respiration. Sentez vos muscles se détendre à chaque expiration et faites de plus en plus abstraction du monde extérieur. Pour vous y aider, n'hésitez pas à fermer les yeux. Continuez à vous détendre ainsi au rythme de votre respiration pendant trois ou quatre minutes.

> Laissez faire votre respiration et concentrez-vous maintenant sur la situation de trac choisie précédemment. Revoyez en détail les quelques minutes que vous avez sélectionnées ; reprenez conscience des bruits, des sons, des paroles que vous entendiez alors. Faites ceci quelques instants, le temps de ressentir physiquement les sensations que déclenche cette situation de trac.

> Gardez en mémoire le souvenir visuel de cette scène et arrêtez l'évocation. Reprenez doucement contact avec la réalité : respirez plus activement, bougez votre corps, ouvrez les yeux et, dès que vous vous en sentez capable, levez-vous pour faire quelques pas.



N'oubliez pas que vous pouvez également consulter ou enregistrer les textes de l'annexe (indiqués par le picto ci-dessus) afin de vous guider pour la réalisation des exercices.

découvrons de plus près la technique d'ancrage

La technique d'ancrage en P.N.L. nous permet de réaliser consciemment et volontairement un ancrage. Grâce à elle, il est possible de **déclencher à volonté l'état émotif que nous souhaitons ressentir dans certaines circonstances de notre vie**. En stimulant une ancre sensorielle précédemment définie, il sera possible, par exemple, de déclencher du calme, du sang-froid, de la concentration, de l'enthousiasme, de la joie quasiment à volonté !

Alain Cayrol nous donne de la technique d'ancrage la définition suivante : "Processus qui consiste à associer une réaction interne à un stimulus externe, de façon telle, qu'il soit possible de reproduire la réaction rapidement et à volonté en utilisant le stimulus."²

Les techniques utilisées dans ce livre représentent des **processus**, c'est-à-dire "des enchaînements ordonnés d'opérations et d'actions (mentales en ce qui nous concerne !) organisées de manière séquentielle et aboutissant à un résultat comportemental déterminé". Pour qu'elles aient toute leur efficacité, ces techniques devront donc être exécutées rigoureusement, en suivant au pied de la lettre la procédure exposée.

La technique d'ancrage associe une réaction interne à un stimulus externe : comme nous l'avons déjà mentionné, la réaction interne que déclenche l'ancrage est un **état interne**. On appelle "état interne" en P.N.L. (pour simplifier : E.I.) l'ensemble des perceptions, des sensations et des émotions que nous ressentons à un moment donné : le trac est ainsi un état interne au même titre que la peur, la colère, la joie, la sérénité, l'impatience, etc. La notion d'état interne va au-delà de la notion de sentiment : elle définit, dans sa globalité, l'état affectif et sensible qu'une personne a à un moment donné. La concentration, l'émerveillement, la rêverie, la réflexion sont, par exemple, des états internes même s'ils ne sont pas, à proprement parler, des sentiments. À chaque état interne correspond une manière de se comporter, de penser, de faire appel à telle ou telle capacité : quand on est en colère, on agit, on bouge, on parle, d'une manière différente que quand on est calme ou nostalgique. C'est pourquoi l'on peut dire, par extension, qu'un ancrage déclenche aussi des pensées, des attitudes, des capacités ou des comportements.

Le stimulus externe (l'ancre) peut être une image, un son, une sensation tactile ou physique, une odeur, un goût. Selon le ou les sens stimulés, on parlera alors d'ancre Visuelle, Auditive, Kinesthésique, Olfactive ou Gustative³. La spécificité de la technique d'ancrage est **l'association, le lien qui s'établit entre le stimulus sensoriel et l'état interne**. Grâce à ce lien, le stimulus déclenchera systématiquement, en quelques secondes, l'état interne. La technique permettra de créer intentionnellement cette association en activant une ancre sensorielle au moment même où nous ressentons l'état interne dont nous désirons disposer à volonté.

Voyons maintenant comment réaliser concrètement un ancrage.

² A. Cayrol, *Dernière la magie* (voir bibliographie).

³ Nous indiquons souvent, par simplification, un sens par son initiale ; nous parlerons ainsi souvent de nos cinq sens sous l'appellation VAKOG.