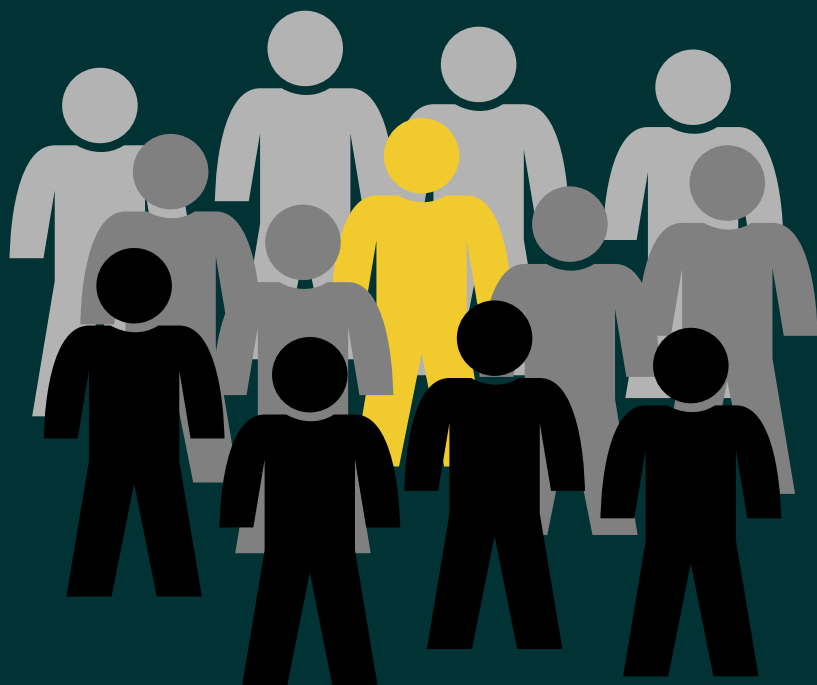

Se libérer du TRAC

Exercices et conseils pratiques pour surmonter son trac



NOEMIE DEBLEDS



ISBN 9798258868534

Tous droits réservés

© 2026 – Deuxième édition revue et corrigée

Marque éditoriale : Independently published

Première édition : 2022

Deuxième édition : 2026

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »



Pour découvrir les mp3 associés



via le QR code

Table des matières

01	Comprendre le trac	p 02
02	Les symptômes du trac	p 05
03	Se détendre rapidement : 3 exercices essentiels	p 07
04	Apaiser le corps en douceur	p 10
05	Gérer le stress en quelques minutes	p 13
06	Se recentrer sur l'instant présent	p 17
07	La respiration au service du calme	p 21
08	Transformer le stress en énergie positive	p 25
09	Passer à l'action malgré le trac	p 28
10	Conseils pratiques	p 31
11	Avant / pendant / Après prestation	p 33
12	Mini "boîte à outils d'urgence"	p 35

Introduction

Depuis 2018, je suis professeure de chant et de techniques vocales, diplômée d'État, formée à la méthode CVC (Chant Voix & Corps), avec une spécialisation en récupération vocale, en éveil corporel et en gestion des émotions.

Mais avant d'accompagner les autres, j'ai moi-même longtemps été confrontée au trac.

De nature anxieuse et hypersensible, j'avais du mal à m'exprimer en public, et encore plus à partager mes émotions, même avec mes proches. Le stress pouvait devenir envahissant, jusqu'à provoquer des malaises. Lors de mes concerts, le trac prenait parfois une telle place qu'il en devenait paralysant, voire physique.

C'est dans ce contexte que j'ai choisi de consacrer mon mémoire de fin d'études à ce sujet : le trac.

En explorant ce thème, j'ai découvert qu'il ne s'agissait pas d'un simple obstacle à combattre, mais d'un mécanisme naturel du corps, que l'on peut apprendre à comprendre et à apprivoiser. Au fil du temps, j'ai expérimenté différentes techniques pour mieux gérer le stress, retrouver du calme et reprendre confiance. Ces outils m'ont permis de transformer progressivement ma relation au trac, et d'aborder la scène avec plus de sérénité.



Dans ce livret volontairement pratique, vous trouverez des exercices simples, rapides et efficaces pour vous aider à mieux gérer votre trac, avant et pendant une prestation.

Le trac n'est pas un problème à supprimer, mais un état d'activation physiologique que l'on apprend à réguler. L'objectif n'est donc pas de le faire disparaître, mais d'apprendre à l'utiliser comme une énergie au service de votre voix et de votre expression.

J'espère que ces outils vous permettront, à votre tour, de gagner en liberté et en confiance.

Bonne lecture,

Noémie Debleds

Comprendre le trac

DÉFINITION ET MÉCANISMES

"Le trac est une réaction naturelle du corps face à une situation d'exposition, comme chanter ou parler en public.

On le définit souvent comme une peur ou une angoisse ressentie au moment de se présenter devant les autres. Pourtant, il ne s'agit pas d'une réaction "irrationnelle", mais plutôt d'un mécanisme de protection : le corps se prépare à faire face à une situation qu'il perçoit comme importante.

Le trac est donc une réponse normale, qui varie selon les individus et leur vécu. Il peut être influencé par :

- les expériences passées
- la confiance en soi
- le regard que l'on porte sur ses propres capacités
- l'importance que l'on accorde à la situation

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'apprendre à mieux le comprendre, à le réguler, et même à l'utiliser comme un atout.

LES DEUX FORMES DE TRAC

On distingue généralement deux formes de trac : un trac modéré, utile, et un trac plus intense, qui peut devenir bloquant.

• **Le petit trac**

Le petit trac correspond à une légère montée d'émotion avant une prestation. Il se manifeste par une activation du corps (énergie, vigilance, concentration) qui peut être très bénéfique. Il permet souvent :

- d'être plus concentré
- d'avoir de meilleurs réflexes
- d'être plus impliqué dans sa prestation

C'est ce type de trac qui explique pourquoi certaines performances sont meilleures sur scène qu'en répétition.

👉 Le petit trac est un allié précieux, qu'il est important de conserver.

• **Le trac “intense”**

Le trac peut aussi devenir plus envahissant et difficile à gérer. Dans ce cas, il s'accompagne souvent de :

- doutes importants
- peur du regard des autres
- peur de l'erreur ou du jugement
- perte de confiance

👉 Il ne s'agit pas d'un manque de capacité, mais d'une surcharge émotionnelle.

Ce trac peut perturber la voix en :

- rendant la respiration plus difficile
- créant des tensions dans le corps
- affectant la justesse et la stabilité
- entraînant des compensations comme le forçage vocal

À RETENIR

Le trac n'est pas un ennemi à éliminer. C'est une énergie qu'il faut apprendre à comprendre, canaliser et utiliser.

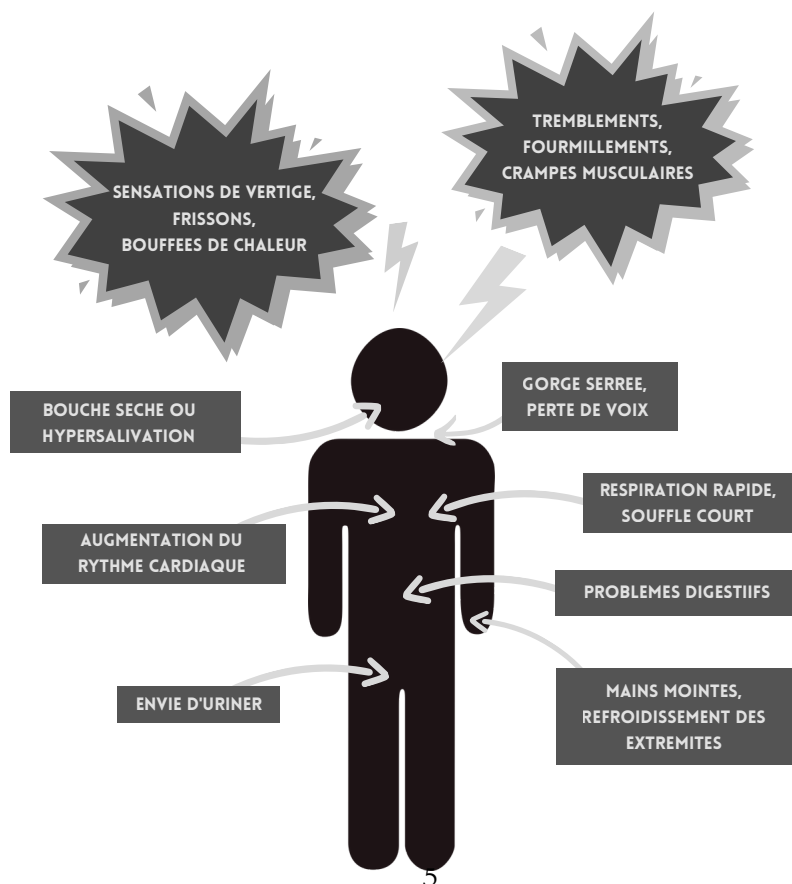
L'objectif n'est pas de ne plus ressentir de trac, mais de retrouver suffisamment de sécurité intérieure pour pouvoir chanter avec liberté, même en présence de cette émotion.

Les symptômes du trac

Le trac peut se manifester de différentes façons, à la fois dans le corps et dans le mental. Ces réactions sont normales : elles correspondent à une activation du système nerveux face à une situation perçue comme importante. Chaque personne ne ressent pas tous ces symptômes, et leur intensité peut varier selon les situations.

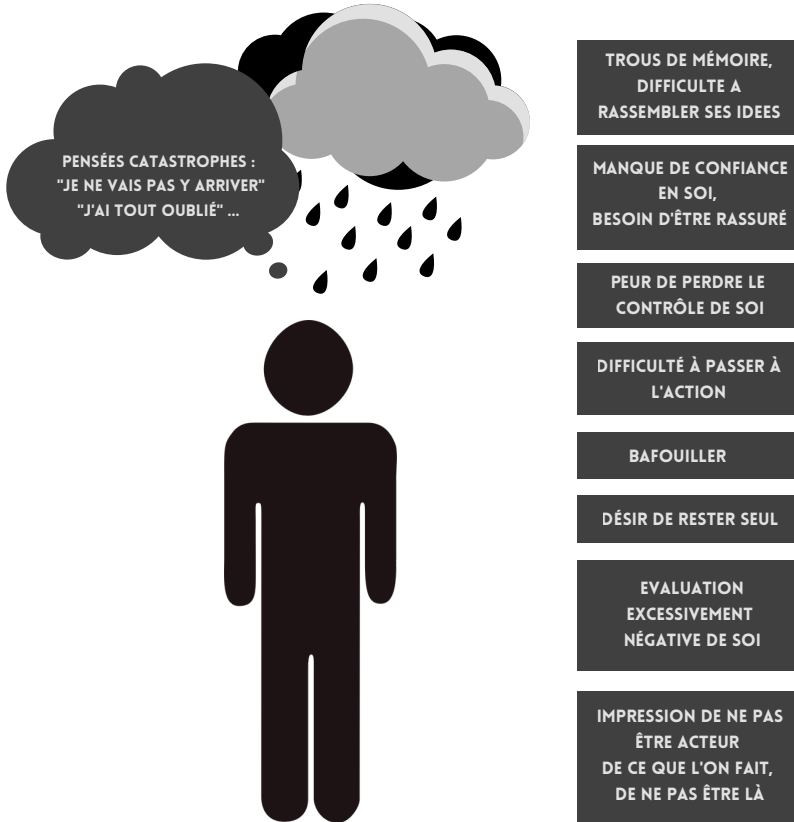
• Les manifestations physiques

Le corps se met en état d'alerte, ce qui peut entraîner des réactions automatiques car le corps se prépare à "agir".



• Les manifestations psychiques

Le mental peut lui aussi être perturbé. Il anticipe un danger... même s'il n'y en a pas réellement.



À RETENIR

Ces symptômes peuvent être impressionnants, mais ils ne sont pas dangereux. Ils traduisent simplement une montée d'énergie dans le corps. L'objectif n'est pas de les faire disparaître à tout prix, mais d'apprendre à les comprendre et à les réguler, pour qu'ils n'entravent plus votre expression.

Se détendre rapidement : 3 exercices essentiels

Ces exercices permettent de relâcher rapidement les tensions physiques et mentales liées au trac. Ils peuvent être réalisés juste avant une prestation, ou dès que vous sentez le stress monter. Prenez le temps d'écouter vos sensations, sans chercher la performance.

• Tension – détente

Objectif : Apporter un relâchement profond en prenant conscience des tensions musculaires.

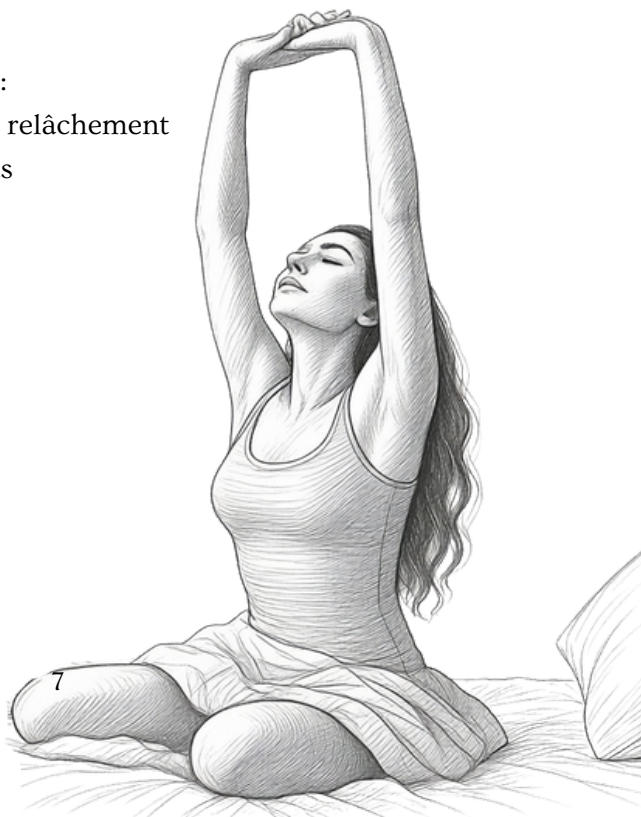
Inspirez profondément en contractant votre bras gauche. Maintenez la tension pendant 5 secondes, poumons pleins. Puis relâchez complètement sur l'expiration.

Prenez un instant pour observer :

- la différence entre tension et relâchement
- les sensations dans votre bras

Répétez ensuite avec :

- le bras droit
- les deux bras ensemble
- les jambes
- le visage
- puis l'ensemble du corps



Après chaque relâchement, notez :

- une sensation de chaleur
- de lourdeur
- ou de détente

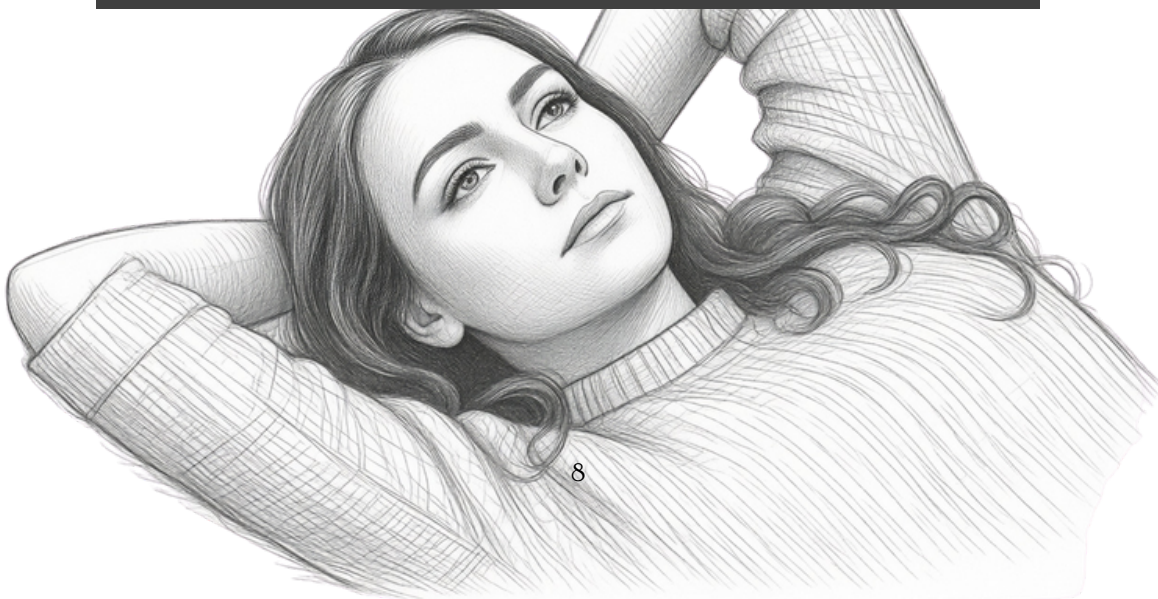
☞ Plus vous prenez conscience de ces sensations, plus le relâchement devient efficace.

• Repousser l'angoisse

Objectif : Évacuer rapidement une montée de stress et retrouver une sensation d'ouverture.

Debout, le dos droit, fermez les yeux. Levez les bras vers le ciel, paumes vers le haut, comme pour vous grandir au maximum. Inspirez profondément, puis bloquez votre respiration en contractant tout votre corps pendant 5 secondes. Relâchez d'un coup sur une expiration forte par la bouche, en imaginant évacuer tout le stress. Répétez l'exercice plusieurs fois.

CET EXERCICE PERMET DE LIBÉRER UNE TENSION ACCUMULÉE, RELANCER L'ÉNERGIE DANS LE CORPS, SORTIR D'UN ÉTAT DE REPLI ET DE FAVORISER UNE SENSATION D'OUVERTURE ET DE PRÉSENCE.



• **Se reconnecter à son corps**

Objectif : Se recentrer, apaiser le mental et améliorer la concentration.

Contractez une zone du corps pendant 5 secondes, puis relâchez pendant 20 secondes en observant les sensations. Commencez par le bras (poing serré), puis l'autre bras. Ensuite les épaules (haussez-les puis relâchez), la nuque (tension légère vers l'arrière puis relâchement), le visage (grimace puis relâchement total). Continuez progressivement avec le dos, les abdominaux, les fessiers, les jambes.

Lors du relâchement, soyez attentif à :

- la détente
- les fourmillements
- la sensation de poids
- le relâchement global

👉 L'objectif est de revenir dans le corps et de sortir du mental.

À RETENIR

Le trac s'accompagne souvent de tensions musculaires inconscientes. En apprenant à contracter puis relâcher volontairement le corps, vous reprenez le contrôle sur ces tensions. Ces exercices permettent de :

- apaiser rapidement le stress
- améliorer la concentration
- retrouver un état de disponibilité

Apaiser le corps en douceur



via le QR code



Objectif : Cet exercice permet d'installer un état de détente profond, en relâchant progressivement les tensions du corps et en apaisant le mental. Contrairement aux exercices rapides, ici l'objectif est de ralentir, de se reconnecter à ses sensations et de retrouver un état de calme durable.

Idéal :

- en fin de journée
- avant une prestation importante
- ou dès que vous ressentez un stress persistant

• Conseils avant de commencer

- Installez-vous dans un endroit calme
- Allongez-vous confortablement
- Évitez toute distraction (téléphone, bruit...)
- Prenez le temps de vous rendre disponible

👉 Vous pouvez également écouter l'audio associé pour vous laisser guider.

• Exercice

Allongé sur le dos, respirez profondément pendant quelques minutes en fermant les yeux pour ramener votre esprit à l'instant présent et lui permettre de s'ancrer dans votre corps.

Posez votre attention sur le haut de votre corps, en partant du sommet de votre crâne. Descendez doucement et relâchez chacune des tensions que vous ressentez. Imaginez que vos tensions sont comme des petits nœuds que vous défaites.

Descendez votre attention le long de votre corps. Dès que vous sentez une tension, donnez-lui tout simplement le droit de se relâcher et voyez le degré de tension qui diminue. Prenez le temps de ressentir les tensions dans vos épaules, vos cervicales et votre dos. Ils portent tous les soucis de votre journée. Alors attardez vous sur ces zones et libérez vous de tout ce que vous portez et qui est inutile.

Débarrassez vous de ce poids qui est là et que vous traînez.

Continuez à descendre votre attention dans votre poitrine et votre diaphragme. Si vous avez du mal à respirez et sentez un blocage dans votre cage thoracique, tendez vos bras vers le haut de votre tête et respirez profondément. Relâchez toutes les tensions que vous ressentez, tout simplement en les accueillant en douceur, sans résistance.

Continuez de descendre le long de vos jambes, jusqu'aux pieds et sentez votre corps s'alléger. Restez autant que vous voulez dans cette sensation de bien être, puis rouvrez légèrement les yeux pour fixer un point devant vous. Asseyez vous confortablement et faites des petits cercles aléatoires avec le bout de votre nez en modulant un "m" bouche fermée. Ressentez la vibration du son dans vos joues, diffusé dans tout votre crâne. Puis transformez ce "m" lentement en "a, è, i, o, ou" sur chaque expiration.

• Après l'exercice

Prenez quelques instants pour observer votre état :

- votre corps est-il plus détendu ?
- votre respiration est-elle plus libre ?
- votre mental est-il plus calme ?

☞ Il est normal de ressentir :

- une sensation de lourdeur ou de légèreté
- un ralentissement du rythme intérieur
- une impression de calme global

• Conseils d'utilisation

- Vous pouvez pratiquer cet exercice aussi longtemps que vous le souhaitez
- Plus vous le répétez, plus il devient efficace
- Il peut être utilisé en complément d'un échauffement vocal

☞ Pour prolonger les effets, concentrez-vous simplement sur votre respiration et sur les sensations corporelles.

À RETENIR

Apprendre à ralentir est essentiel pour mieux gérer le trac. Cet exercice vous permet de sortir du mental et de revenir à un état de présence, plus stable et plus apaisé.



Gérer le stress en quelques minutes

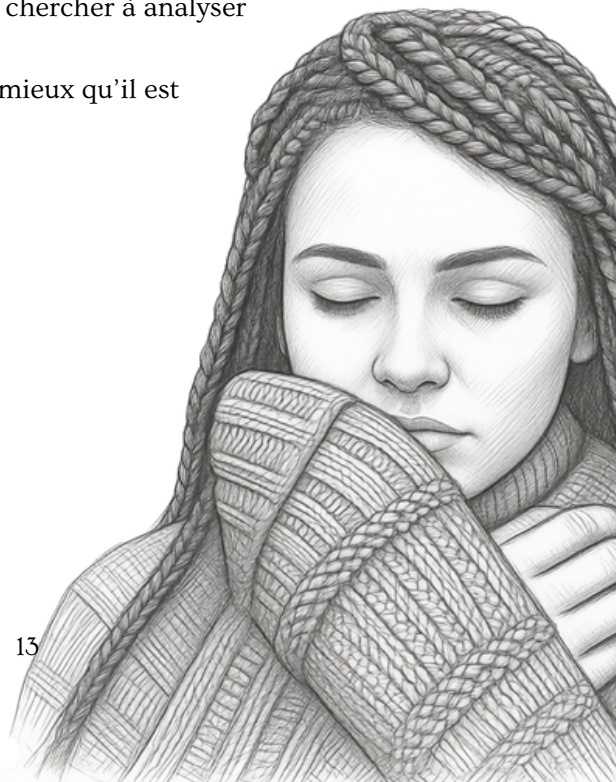


Objectif : Cet exercice permet de provoquer une détente progressive et profonde du corps et du mental. Il est particulièrement utile avant une prestation, une prise de parole ou en cas de montée de stress. L'objectif n'est pas de "contrôler" le stress, mais de laisser le corps revenir naturellement vers un état de calme.

• Conseils avant de commencer

- Installez-vous dans un endroit calme
- Choisissez une position confortable (allongée ou assise)
- Fermez les yeux si cela vous aide à vous concentrer
- Laissez le texte vous guider sans chercher à analyser

☞ Cet exercice fonctionne d'autant mieux qu'il est simplement vécu, et non contrôlé.



• Exercice

Allongé sur le dos, ou en position assise (bien droit, pied à plat sur le sol) dans une pièce calme, prenez quelques secondes pour bien prendre conscience de la position de votre corps et de tous les éléments qui vous entourent (les points d'appuis sur le siège, les sensations du tissu sur votre peau, l'air sur votre peau, la luminosité de la pièce, les bruits, votre position dans l'espace).

Respirez profondément et calmement en inspirant par le nez et en expirant par la bouche et répétez les phrases suivantes :

"Je suis calme, profondément calme, et confortablement installé dans ce calme. Ma main droite devient lourde, de plus en plus lourde, elle devient très très lourde. Je ressens toute cette pesanteur envahir mon bras droit, qui devient lourd lui aussi. Mon bras droit est lourd, mon bras droit est très très lourd.

Et je sens ma main gauche devenir lourde, elle aussi. Ma main gauche devient de plus en plus lourde. Et je ressens toute cette pesanteur envahir mon bras gauche, qui devient lourd. Mon bras gauche est lourd, mon bras gauche est très très lourd. Mes deux bras sont lourds, agréablement lourds.

Et ma jambe gauche devient lourde également, de plus en plus lourde, très très lourde. Et ma jambe droite ressent aussi cette pesanteur. Ma jambe droite est très lourde, de plus en plus lourde. Et je sens que mon corps est lourd, agréablement lourd. Il s'enfonce dans le sol et devient de plus en plus lourd.

Un rayon de soleil vient caresser mon corps. Je le ressens sur ma main droite qui devient chaude, agréablement chaude et agréablement lourde. Et ce rayon de soleil caresse tout mon bras droit, et mon épaule, qui deviennent agréablement chauds et lourds. Et mon bras et ma main gauche ressentent aussi cette chaleur réconfortante, envoûtante, et ils deviennent chauds, agréablement chauds et lourds.

Et cette chaleur glisse sur mon corps, sur ma poitrine, mon ventre, mon dos, qui deviennent chauds, agréablement chauds et lourds. Puis elle descend le long de mes jambes : sur ma jambe droite qui devient chaude, agréablement chaude et lourde. Ma jambe gauche aussi est chaude et lourde.

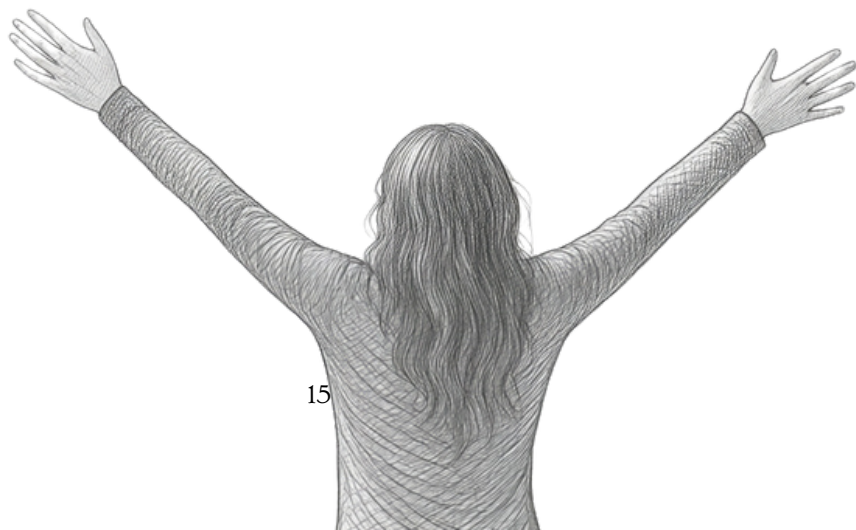
Je ressens mon cœur qui bat, je l'écoute résonner dans ma poitrine et je suis capable de l'apaiser s'il en a besoin, si son rythme s'accélère. Je prends conscience de ma respiration, de son rythme profond et lent. Cette lourdeur et cette vague de chaleur se répandent dans tout mon corps, jusqu'au bout de chaque doigt, de chaque orteil. Tout mon corps est baigné dans une agréable chaleur."

• Après l'exercice

Prenez quelques instants pour revenir doucement à vous. Vous pouvez observer :

- un apaisement du corps
- un ralentissement du rythme intérieur
- une sensation de calme global

👉 Il est normal de ressentir une impression de lourdeur, de chaleur ou de détente profonde.



• **Conseils d'utilisation**

- Cet exercice peut être utilisé avant une performance importante
- Il peut aussi servir à réguler une montée de stress
- Plus il est pratiqué, plus la détente devient rapide et efficace

À RETENIR

Le stress ne disparaît pas toujours immédiatement, mais il peut être transformé. En ramenant l'attention sur le corps et la respiration, vous permettez au système nerveux de retrouver progressivement un état d'équilibre.

Se recentrer sur l'instant présent



via le QR code

Objectif : Cet exercice permet de sortir du mental et de revenir à une présence corporelle et sensorielle. Il aide à :

- diminuer l'anxiété et l'agitation intérieure
- apaiser le flux des pensées
- améliorer la concentration et la mémoire
- favoriser la créativité et la disponibilité vocale
- réduire l'impact du trac en se reconnectant au réel

👉 C'est un outil essentiel pour revenir dans l'instant, notamment avant une prestation ou en période de stress.

• Conseils avant de commencer

- Installez-vous dans un endroit calme
- Adoptez une posture stable et confortable
- Fermez les yeux si cela vous aide à vous recentrer
- Laissez-vous guider sans chercher à "réussir" l'exercice

👉 Il n'y a rien à faire, seulement à observer.



• Exercice

Asseyez vous et restez immobile, la colonne vertébrale droite, sans vous appuyer sur le dos d'une chaise. Laissez tomber vos épaules, posez vos mains sur vos genoux et fermez les yeux.

Pour commencer, prenez un moment pour prendre conscience de votre respiration. Observez comment votre poitrine et votre ventre vont et viennent sous l'effet de la respiration. Sentez le passage de l'air dans votre nez, votre gorge, le début de vos bronches peut-être. Observez la différence de température entre l'air plus frais que vous inspirez, et celui plus tiède que vous expirez. Réalisez que tout votre corps respire.

Portez maintenant toute votre conscience vers les sons qui vous entourent. Prenez conscience de votre environnement sonore, de ce bain constant de bruits qui arrivent à vos oreilles. Ecoutez-les attentivement, isolez-les un par un et accueillez-les simplement et sans jugement.

Réalisez maintenant que vous n'êtes plus dans l'exercice, mais que vous êtes parti dans vos pensées, que votre attention s'est focalisée sur quelque chose de précis (une pensée, une émotion, une image, peut-être des tensions dues à votre position). Ce n'est pas grave, ne cherchez pas à chasser ce qui a capturé votre attention, ne cherchez pas à vous reconcentrer ! Elargissez simplement votre conscience, reconnectez vous à votre respiration, à votre corps, aux sons, dans une conscience accueillante et ouverte.

Prenez le temps de ressentir les mouvements de votre cage thoracique et de votre ventre alors que vous inspirez et expirez lentement. Ressentez votre coeur qui bat et tournez votre attention vers votre corps. Prenez conscience de votre position. Permettez à votre dos d'être aussi droit que possible, sans raideur, ni tension.

Laissez vos mains posées sur vos cuisses de la manière qui leur convient. Prenez le temps de bien ressentir vos doigts, vos mains, vos bras. Soyez à l'écoute de ce que vous ressentez, qu'il y ait beaucoup ou peu à ressentir.

De la même façon, prenez conscience de vos jambes, de ce que vous êtes en train de ressentir dans vos orteils, dans vos pieds, dans vos mollets, dans vos cuisses.

Prenez conscience de votre dos. Parcourez-le depuis les reins jusqu'aux épaules et à la nuque.

Puis tournez votre attention vers votre visage. Prenez doucement conscience des muscles de votre mâchoire, des lèvres, des paupières, du front et de toute votre tête.

Vous avez maintenant une conscience globale de tout votre corps qui est là enraciné dans l'instant présent et qui respire tranquillement.

Si pendant l'exercice, une douleur ou un inconfort capture toute votre attention, prenez le temps d'observer et de ressentir ce qui se passe avant de réagir :

A quel endroit cela se passe dans votre corps ?

Est-ce que c'est fixe ou changeant ?

Que se passe-t-il si vous amenez votre respiration à cet endroit ?

Quelles pensées ces sensations désagréables font-elles naître dans votre esprit ?

Prenez conscience de tout cela puis décidez de ce que vous allez faire : bouger, vous gratter, arrêter l'exercice, ou bien continuer tranquillement en acceptant que l'inconfort reste là, présent dans un coin de votre conscience.

Laissez votre attention parcourir tout votre corps à votre rythme. Ne cherchez rien d'autre qu'être là, présent, conscient, vivant, sans attente et sans jugement.

• Après l'exercice

Prenez quelques instants pour revenir doucement à votre environnement.

Observez :

- votre niveau de calme intérieur
- votre respiration
- votre état de présence

☞ Vous pouvez ressentir une sensation d'espace mental, de recul ou de clarté.

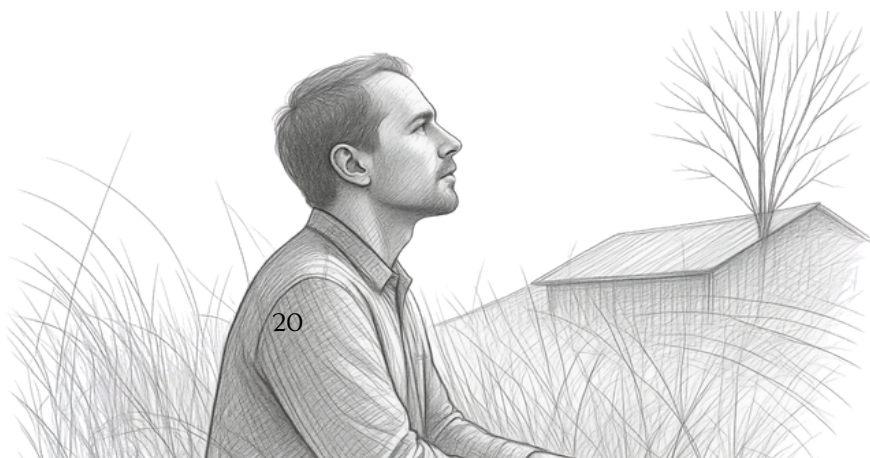
• Conseils d'utilisation

- Cet exercice peut être utilisé quotidiennement
- Il est particulièrement utile avant une performance ou une situation stressante
- Plus il est pratiqué, plus le retour au calme devient rapide et naturel

☞ C'est un outil de recentrage fondamental pour les chanteurs et orateurs.

À RETENIR

Se recentrer sur l'instant présent permet de sortir du mode "réaction" pour revenir dans un état d'observation et de stabilité. C'est dans cet état que la voix devient plus libre, plus stable et plus disponible.



La respiration au service du calme

Objectif : La respiration est l'un des outils les plus puissants pour réguler le trac. Elle agit directement sur le système nerveux et permet de :

- ralentir le rythme cardiaque
- diminuer les tensions corporelles
- apaiser le mental
- restaurer un sentiment de contrôle et de sécurité intérieure

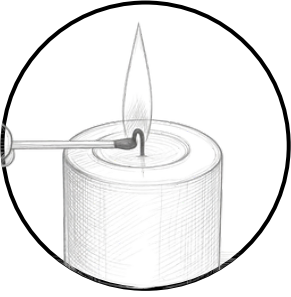
☞ Une respiration lente et consciente aide le corps à sortir de l'état d'alerte et à revenir progressivement vers le calme.

• **Conseils avant de commencer**

- Installez-vous dans une position confortable (debout ou assis)
- Relâchez les épaules et la mâchoire
- Portez votre attention sur votre souffle sans chercher à le modifier brutalement
- Restez dans une attitude d'observation et non de performance

☞ L'objectif n'est pas de "bien faire", mais de sentir.

La bougie



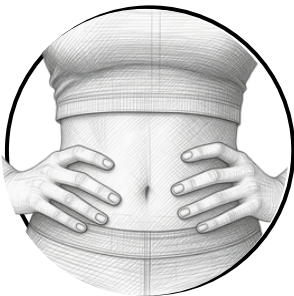
Inspirez profondément par le nez et expirez lentement par la bouche en vous imaginant souffler sur une bougie pour la faire vaciller sans l'éteindre.

Une fois que vous arrivez au bout de votre expiration, relâcher l'air restant d'un coup bref pour éteindre la bougie.



La respiration gauche – droite

Inspirez profondément puis expirer lentement par la narine gauche tandis que vous appuyez avec votre doigt sur la narine droite pour la boucher. Ensuite, alternez en inspirant profondément puis en expirant lentement par la narine droite tandis que vous appuyez avec votre doigt sur la narine gauche pour la boucher. Et ainsi de suite pendant une minute.



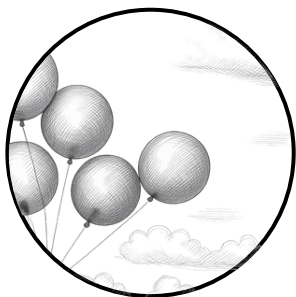
La libération du diaphragme

Placez vos mains sur les côtés du bas des côtes. Prenez quelques instants pour simplement observer votre respiration naturelle, sans chercher à la modifier. À l'inspiration, laissez les côtes s'élargir légèrement sous vos mains. À l'expiration, laissez-les revenir doucement à leur position initiale.

L'objectif est uniquement de percevoir le mouvement naturel du souffle.

Gardez les mains sur les côtes basses. À chaque expiration, effectuez de très petits mouvements circulaires avec les mains, comme pour accompagner un relâchement progressif de la zone. Ne cherchez pas à “pousser” ou à contrôler la respiration. L'objectif est de favoriser une sensation de détente et de mobilité dans la zone abdominale et costale.

Inspirez doucement par le nez. Puis expirez lentement en laissant le souffle s'étirer naturellement, sans forcer. Vous pouvez imaginer que le souffle “s'écoule” progressivement, comme une vague qui redescend. L'objectif est de stabiliser le souffle et de réduire les tensions inutiles.



Le ballon

Placez une main au centre de votre poitrine et l'autre sur le bas de vos côtes, là où commence l'abdomen. Imaginez que votre ventre est un ballon. Inspirez profondément par le nez : laissez entrer l'air lentement jusqu'à ce que le ballon soit pleinement gonflé. Retenez votre souffle pendant cinq secondes. Expirez lentement jusqu'à ce que vos poumons soient vides. Répétez cet exercice trois ou quatre fois d'affilée.

• **Après les exercices**

Prenez quelques instants pour observer votre état :

- votre respiration est-elle plus lente ?
- votre corps est-il plus détendu ?
- votre mental est-il plus calme ?

👉 Vous pouvez ressentir une sensation de relâchement global ou de clarté intérieure.

• **Conseils d'utilisation**

- Ces exercices peuvent être utilisés avant une montée de stress
- Ils sont particulièrement efficaces juste avant une prestation
- Plus ils sont pratiqués, plus la régulation du trac devient rapide

👉 La respiration devient alors un réflexe de stabilité.

À RETENIR

La respiration est un levier direct sur le trac. En la ralentissant consciemment, vous envoyez un signal de sécurité au corps, ce qui permet de retrouver progressivement le calme et la maîtrise.



Basculer du stress à l'état de bien-être en quelques secondes

Objectif : Cet exercice permet de transformer un état de stress en un état de ressource (calme, confiance, énergie, sérénité). Il s'appuie sur un mécanisme naturel du cerveau : l'association entre une sensation positive et un geste simple. Avec la pratique, il devient possible de retrouver rapidement un état interne stable, même dans une situation stressante.

• Conseils avant de commencer

- Installez-vous dans un endroit calme pour l'apprentissage
- Choisissez un souvenir réellement agréable et stable émotionnellement
- Prenez le temps de ressentir pleinement l'expérience
- Soyez précis dans les sensations (images, sons, émotions)

☞ Plus le souvenir est vivant, plus l'ancrage sera efficace.

• Exercice

Fermez les yeux, et remémorez-vous un épisode de votre vie où vous avez ressenti un état de bien-être intense (sentiment de relaxation, d'humour, de ténacité, de confiance en soi...).

A vous de trouver l'état interne que vous voulez développer et utiliser quand vous le voulez. Laissez les images, les sons, les sensations se préciser de plus en plus (faite attention aux lumière, aux sons, aux émotions qui y sont liés).

Au fur et à mesure de votre voyage interne, vous ressentez cet état de bien être que vous recherchez. Il est en train de s'inscrire en vous.

A ce moment là, toujours les yeux fermés, serrez vos 2 index l'un contre l'autre et gardez ce geste quelques secondes.

Ce faisant, les 2 sensations vont s'associer et créer un ancrage.

Restez encore quelques instants dans cette position pour que les 2 sensations se mêlent très intimement, puis ouvrez les yeux.

Maintenant vérifiez que l'ancrage fonctionne (si ce n'est pas le cas, recommencez plusieurs fois).

Fermez à nouveau les yeux et refaites le même geste.

Vous allez tout de suite observer non seulement des images, des sons, des sensations liées au souvenir que vous avez évoqué, mais surtout la sensation très concrète de l'état interne de bien être que vous aviez tout à l'heure.

• Après l'exercice

Prenez un instant pour observer :

- votre état émotionnel
- la qualité de votre respiration
- votre niveau de calme ou d'énergie

👉 Avec l'entraînement, ce geste devient un "raccourci interne" vers un état ressource.

• **Conseils d'utilisation**

- Pratiquez cet exercice plusieurs fois pour renforcer l'ancrage
- Testez-le dans des situations du quotidien (stress léger)
- Utilisez-le avant une prestation pour installer un état de confiance

👉 L'efficacité augmente avec la répétition et la cohérence du souvenir choisi.

À RETENIR

Il est possible d'apprendre à associer un état émotionnel positif à un geste simple. Avec l'entraînement, ce geste devient un outil rapide de régulation du trac et de mobilisation des ressources internes.

Passer à l'action malgré le trac

Objectif : Cet exercice permet de ne plus subir le trac, mais de redevenir acteur de sa prestation. Il aide à :

- identifier les blocages internes
- comprendre l'origine du stress
- transformer ses croyances limitantes
- avancer malgré l'inconfort

☞ L'objectif n'est pas d'attendre de ne plus avoir peur, mais d'apprendre à agir avec.

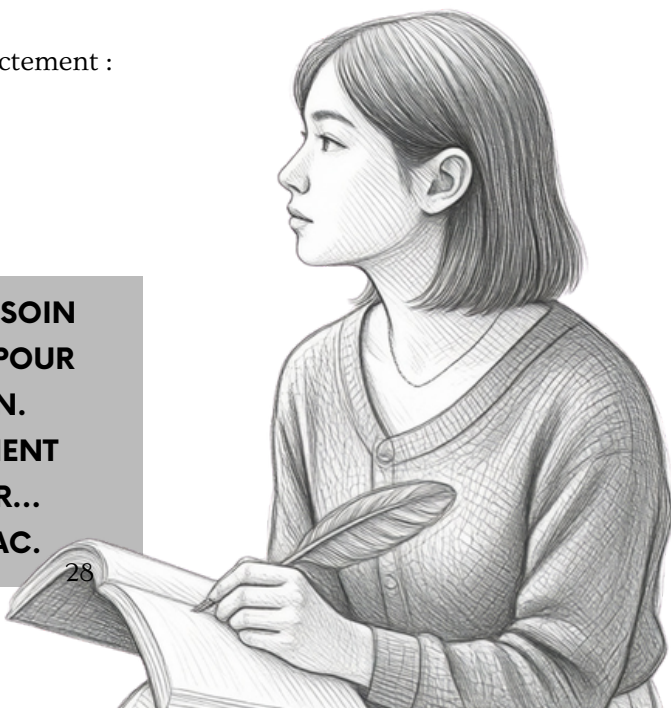
• Comprendre le mécanisme

- Le trac est souvent alimenté par des pensées et des croyances :
- “Je ne suis pas à la hauteur”
- “Je vais me tromper”
- “Les autres vont me juger”

☞ Ces pensées influencent directement :

- vos émotions
- votre corps
- votre voix

**VOUS N'AVEZ PAS BESOIN
D'ÊTRE PRÊT À 100% POUR
PASSER À L'ACTION.
VOUS AVEZ SEULEMENT
BESOIN D'AVANCER...
MÊME AVEC LE TRAC.**



• Exercice de visualisation active

Imaginez votre prochaine journée de prestation comme si vous y étiez, avec un maximum de détails : de la préparation de vos affaires à la montée sur scène, en passant par votre déplacement jusqu'au lieu de prestation, la taille de la salle, le nombre de personnes, la prestation en elle-même...

Concentrez vous sur ce que vous ressentez :

« comment je me sens? »,

« est-ce que la prestation a été bonne ? »,

« est-ce que j'ai fait ce que je voulais faire ? »

Analysez ensuite vos sensations. Selon vos réponses, vous allez pouvoir atteindre le cœur du problème que pose votre trac, à savoir vos croyances. Celles qui vous déstabilisent, changez-les en y introduisant le doute, en trouvant des contre-exemples !

Plus vous allez trouver de contre-exemples, plus vous mettrez de doutes et moins ces croyances auront d'impact sur vous !!!

Vous diminuerez ainsi considérablement votre trac.

• Analyse

Prenez le temps d'observer vos réponses. Elles vont vous permettre d'identifier ce qui se joue réellement derrière votre trac. Très souvent, il s'agit de croyances limitantes.

• Transformer ses croyances

Une fois ces pensées identifiées, il est possible de les remettre en question. Pour cela, introduisez du doute :

- Est-ce toujours vrai ?
- Ai-je déjà réussi malgré cette peur ?
- Existe-t-il des contre-exemples ?

Plus vous trouvez de contre-exemples, plus vous affaiblissez ces croyances. Elles perdent progressivement leur pouvoir sur vous.

• Changer de posture

"Si je me pense incapable de faire quoi que ce soit, je n'arriverai jamais à rien ; mais si je crois fermement à ma capacité de réussir quelque chose, je vais sûrement y arriver, même si au départ je n'avais pas les capacités pour !"

👉 Votre état d'esprit influence directement votre performance.

À RETENIR

Le trac n'est pas seulement physique : il est aussi lié à ce que vous vous racontez intérieurement. En transformant vos croyances, vous transformez votre manière d'aborder la scène.

Conseils pratiques

Avancez à votre rythme

Ne soyez pas trop exigeant envers vous-même et évitez de vous mettre une pression excessive. Le progrès vocal et émotionnel se construit dans le temps, avec patience et bienveillance. Travaillez sur vous avec exigence, mais toujours dans une dynamique d'écoute et de respect de vos limites.

Le trac est normal

Le trac n'est pas un dysfonctionnement. Il s'agit d'une réaction naturelle avant une prise de parole ou une prestation. Même les artistes et orateurs les plus expérimentés continuent de ressentir du trac.

Jouer avec ses qualités

Prenez conscience de vos points forts et apprenez à les utiliser comme des appuis solides. Vos qualités sont des ressources précieuses sur lesquelles vous pouvez vous appuyer pour gagner en confiance.

Ne pas chercher la perfection

L'erreur fait partie de l'apprentissage. Elle permet souvent de découvrir de nouvelles solutions et d'évoluer. L'échec n'est pas une fin, mais une étape du processus.

Lâcher prise

L'une des clés essentielles pour mieux vivre le trac est de relâcher le contrôle. Faites-vous confiance, acceptez ce qui vient, et laissez-vous porter par l'instant. C'est souvent dans le lâcher-prise que la voix devient la plus libre.

S'entraîner régulièrement

La meilleure manière de transformer le trac reste l'expérience. Plus vous vous exposez progressivement à des situations de scène ou de prise de parole, plus votre système nerveux apprend à les intégrer comme "normales". L'entraînement régulier est la clé de la stabilité.

**LE TRAC NE DISPARAÎT PAS TOUJOURS,
MAIS IL PEUT ÊTRE APPRIVOISÉ.
AVEC DE LA PRATIQUE, DE LA CONSCIENCE
ET DE L'EXPÉRIENCE,
IL DEVIENT UNE ÉNERGIE QUE L'ON PEUT APPRENDRE
À CANALISER PLUTÔT QU'À SUBIR.**

Avant Pendant Après prestation

• Avant la prestation : préparer le terrain

Avant de monter sur scène, l'objectif est de préparer le corps et le mental sans surcharger le système nerveux. Quelques principes essentiels :

- Évitez de suranalyser votre prestation au dernier moment
- Privilégiez des exercices simples, connus et rassurants
- Activez le corps sans créer de tension inutile
- Revenez régulièrement à la respiration

✓ L'idée n'est pas de "se calmer totalement", mais d'entrer dans un état de disponibilité. À ce moment-là, le trac peut être présent : il est normal et fait partie de l'activation nécessaire à la performance.

• Pendant la prestation : rester présent

Pendant la scène, l'objectif n'est pas de contrôler le trac, mais de rester connecté au corps et à la respiration. Si le stress monte :

- revenez au souffle
- sentez vos appuis au sol
- relâchez la mâchoire et les épaules
- recentrez votre attention sur le son et l'instant

✓ La clé est de rester dans l'action, pas dans l'analyse. Le mouvement, la respiration et le son deviennent vos points d'ancrage.

• **Après la prestation : récupérer**

Après avoir chanté ou parlé en public, le corps reste souvent en état d'activation. Il est important de :

- relâcher les tensions physiques
- respirer calmement
- éviter l'auto-jugement immédiat
- laisser redescendre l'énergie

✓ Prenez un moment pour revenir à un état neutre, sans analyser excessivement la performance.

À RETENIR

Une prestation ne se joue pas uniquement sur scène :

- elle se prépare avant
- elle se gère pendant
- elle se stabilise après

Mini boîte à outils d'urgence (anti-trac express)



Objectif : Cette page regroupe des outils simples et rapides à utiliser en cas de montée de trac juste avant ou pendant une prestation. L'objectif est de revenir immédiatement dans le corps et dans le souffle.

1. Respiration bougie

Inspirez par le nez. Expirez lentement par la bouche comme si vous souffliez sur une bougie sans l'éteindre. À la fin de l'expiration, relâchez légèrement l'air restant.

✓ Effet : ralentit le système nerveux et apaise rapidement.

2. Ancrage rapide

Pressez doucement vos deux index l'un contre l'autre.

Pendant quelques secondes, reconnectez-vous à une sensation de calme ou de confiance déjà vécue

✓ Effet : rappel instantané d'un état ressource.

3. Reset corporel

Sentez le poids du corps vers le sol et relâchez immédiatement :

- mâchoire
- épaules
- ventre

✓ Effet : diminue les tensions parasites.

4. Phrase de recentrage

Répétez mentalement une phrase simple :

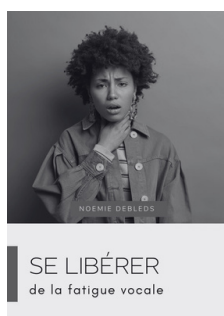
- “Je suis présent.”
- “Je respire.”
- “Je fais confiance.”

✓ Effet : coupe le mental catastrophique.

À RETENIR

En situation de trac, vous n'avez pas besoin de tout faire : 1 seul outil bien utilisé suffit souvent à changer l'état interne.

Du même auteur...



Se libérer de la fatigue vocale

Dans ce livre pratique, vous trouverez des conseils pour prendre soin de votre voix, des quizz pour savoir où vous en êtes vocalement, des exercices de récupération vocale et des astuces et techniques qui vous apprendront à mieux utiliser votre voix et à l'optimiser sainement. Grâce aux mp3 qui l'accompagnent, vous pourrez travailler quotidiennement les exercices proposés.



L'échauffement vocal & corporel

Dans ce livret, vous découvrirez l'importance de l'échauffement vocal et corporel pour garder une voix en bonne santé tout au long de votre vie. Vous y trouverez une gamme complète d'exercices pour réveiller, détendre et renforcer les muscles nécessaires à l'émission vocale. De la langue aux grands dorsaux, en passant par le diaphragme, vous travaillerez votre respiration, votre diction, votre projection et votre amplitude vocale.



Technique vocale pour une voix libérée

Ce livret propose une méthode complète, ludique et pratique pour apprendre à optimiser sainement sa voix chantée et parlée. Vous y découvrirez les secrets de la technique vocale et comment apprivoiser la fameuse "voix mixte" tant recherchée. Grâce aux nombreux mp3 qui l'accompagnent, vous pourrez travailler quotidiennement les centaines d'exercices proposés. C'est un véritable cours de technique vocale, basé sur les dernières innovations, abordant tout ce que je dispense pendant mes cours particuliers, notamment les différents mécanismes de la voix, la posture, la respiration, la libération des tensions, la résonance, le placement vocal, les nuances, les effets vocaux, ou encore l'interprétation.

Se libérer du TRAC

Exercices et conseils pratiques pour surmonter son trac

Des nausées, des bouffées de chaleurs, les mains moites, un nœud à l'estomac, la gorge qui se serre la veille d'une représentation, d'un examen, d'une conférence ou d'un entretien. Tant de symptômes du trac, que l'on peut apprendre à maîtriser, car NON, le trac n'est pas une fatalité ! Grâce à ce guide pratique et complet, vous apprendrez à le reconnaître en analysant ses causes et ses effets sur vous. Les exercices proposés vous aideront à vous libérer de l'angoisse qu'il génère, sans recourir à des médicaments, pour retrouver toutes vos capacités quand vous vous sentez paralysé par la peur du regard de l'autre. Pour que le trac devienne un allié qui sublimera vos prestations et non un ennemi qui vous handicape !