

# Comment Maîtriser la Timidité et le Trac

Connaissez-vous le trac ?

C'est d'abord l'angoisse, que tout le monde connaît et qui se localise tantôt à la gorge, tantôt dans la région du cœur, tantôt au creux de l'estomac; elle est souvent accompagnée d'une sensation d'étouffement et de constriction thoracique.

La sensation de palpitations est fréquente. Les troubles circulatoires sont ressentis comme une bouffée de chaleur au visage. On note parfois un malaise physique indéfinissable.

Le plus appréciable des symptômes moteurs est le tremblement, qui affecte de préférence les bras, les mains, les mollets, la langue, et peut, dans certains cas, devenir généralisé.

Il existe aussi un certain degré de faiblesse et de raideur musculaire: chez le pianiste intimidé les doigts peuvent se raidir au point de rendre l'exécution impossible. Chez le violoniste, les doigts se crispent, se déplacent, et le son monte.

La raideur musculaire qui se produit au moment de l'émotion donne lieu au phénomène suivant, signalé par Hartenberg: si dans une rue déserte, on est sur le point de croiser un passant qui vient en sens inverse sur le même trottoir, et si on le regarde fixement, il n'est pas rare qu'au moment du croisement l'inconnu laisse traîner une ou plusieurs fois son talon sur le sol: c'est un timide troublé par le regard fixe et chez qui une ébauche d'émotions a provoqué une raideur subite des jambes.

L'émotion peut provoquer de l'incoordination musculaire; les mouvements perdent leur harmonie; le timide n'a plus le contrôle de ses gestes; il devient gauche et maladroit; ses pieds se prennent dans le tapis, il se heurte aux meubles, fait rouler son chapeau par terre, en voulant le relever casse un bibelot. Au buffet il renverse sa tasse de thé ou sa coupe de champagne sur la robe de sa voisine, il ne sait plus ni marcher ni s'asseoir, ni que faire de ses pieds, de ses mains, de toute sa personne.

Les troubles de l'élocution sont fréquents; ils relèvent d'une quadruple cause:

- psychique (confusion mentale)
- laryngée (spasme des cordes vocales)
- respiratoire (dyspnée) - linguale et labiale.

Le timide présente, au moment de l'accès, des troubles de l'idéation, en même temps que ses cordes vocales se crispent, et dans certains cas refusent tout service, occasionnant un véritable mutisme.

La respiration devient plus rapide, le chanteur a du mal à tenir sa note, à filer les sons, il se sent essoufflé, la voix s'affaiblit et souvent détonne.

L'orateur trébuche dans ses périodes, la langue, les lèvres, les joues participent aux troubles musculaires; la langue a perdu sa souplesse, les lèvres tremblent, d'où hésitation, bredouillement, bégaiement.

## 1 Le trac des examens

Les variétés de trac sont nombreuses. Nous allons passer en revues les plus fréquentes.

Trac des examens tout d'abord. Bien peu de candidats y ont échappé. Rappelez-vous, timides, le calvaire des concours, la détresse infinie de tout l'être devant l'impuissance à rassembler les idées, à retrouver les souvenirs. A la première question, on voit le candidat pâlir, s'embrouiller dans les phrases les plus simples, qu'il n'arrive pas à terminer. Un examinateur malveillant peut lui faire dire les sottises les plus invraisemblables. "Le Rhône se jette bien dans la Manche ?... -- Oui Monsieur !" répondait un jour à un examen Anatole France intimidé.

Il arrive que le timide, pour masquer son trouble ou pour triompher, parle sans discontinuer, parfois avec brusquerie, et prend une attitude agressive. Il semble se moquer et indispose son examinateur, alors qu'au fond il a perdu tout contrôle.

Et vous, automobiliste, ancien aspirant au permis de conduire, évoquez vos souvenirs plus ou moins récents. Souvenez-vous de ce jour mémorable où, après une attente prolongée et une conversation qui roulait sur la sévérité de plus en plus grande de l'examen, l'ingénieur vous invita à prendre place près de lui. Vous qui étiez si fier de la façon dont vous aviez conduit les jours précédents, vous considériez ce jour-là avec anxiété tous les organes de manœuvre.

Jamais, au grand jamais, votre voiture n'avait possédé tant de boutons, de commandes, de pédales, de cadrans !

Essayons tout de même de partir !... Après quelques tâtonnements, on retrouve le bouton du démarreur. Le démarreur tourne longtemps sans résultat... " - Vous avez oublié de mettre le contact..." Vous faites un bond brutal, et la voiture s'immobilise... " - Il faut penser au frein à main..." Puis vous partez délibérément..., en marche arrière... Vous appuyez à fond sur l'accélérateur quand vous auriez voulu freiner. Vous calez votre moteur un certain nombre de fois, et l'ingénieur vous prie de vouloir bien repasser un mois plus tard, après avoir reçu quelques leçons supplémentaires. Et pourtant, quand vous étiez seul, tout allait si bien ! Le trac vous a paralysé !

## 2 Le trac des artistes

Certains artistes - mais ils sont rares ceux-là tiennent à leur trac et le considèrent comme un élément nécessaire qui leur permet de développer au maximum toutes leurs qualités et de faire passer leur émotion jusqu'au plus profond de l'âme des spectateurs, tel Signoret, dont vous avez souvent applaudi le merveilleux talent.

A mes questions, Signoret répondit: "Le trac est une maladie qu'il faut avoir. Il faut plaindre les artistes qui ne l'ont pas. Voyez-vous, Monsieur, je pense que le trac est en corrélation exacte de l'importance qu'un artiste donne à son art. C'est vous dire que j'ai toujours eu le trac, que je l'ai encore, et que j'espère l'avoir toujours. Je ne regrette pas de souffrir un peu de cette terrible maladie qui, heureusement, n'est que passagère. Je ne regrette pas car je bénéficie presque toujours d'une rapide et bienfaisante réaction qui me conduit vers le SUCCES".

Il est fort probable que Signoret n'a jamais connu le vrai trac, le trac qui fait bondir le cœur, coupe la respiration, rend aphone, fait un trou béant dans la mémoire. Mais il est un trac léger, une émotion presque inévitable qu'un bon artiste ressent au moment de paraître en public et qui, loin d'être nuisibles lui donnent une sensibilité plus vive, une compréhension plus poussée du rôle, et lui permettent de jouer avec plus de brio. L'acteur est comme grisé. Si donc le vrai trac est un désastre sur la scène, une certaine émotion doit être considérée comme utile et jamais nous ne chercherons à détruire cette émotion.

C'est sans doute ce premier degré de trac auquel Signoret fait allusion; dans ce cas je me déclare pleinement d'accord avec lui.

Edmée Favart, tout en souffrant du trac, en considère surtout le côté utile: c'est, sans qu'elle s'en doute, un moyen indirect de lutter contre lui.

"Le trac, dit-elle, maladie des débutants, pense le commun des mortels. Quelle erreur ! Il s'accroît au contraire avec la notoriété: plus on monte en grade, plus on en est la victime. La grande Sarah Bernhardt elle-même en a souffert jusqu'à son dernier jour. Ceci est très explicable: la responsabilité de la bataille étant réservée au général et non aux soldats".

"Ainsi que l'a enseigné Coué, on peut arriver à maîtriser le trac par l'éducation psychique. Pour ma part, je crois que nous devons subir ce divin supplice : il est un stimulant qui nous incite à mieux faire."

## 3 Le trac des avocats et des conférenciers

Qui pourrait croire que des hommes bavards par tempérament et doivent chaque jour prendre la parole en public pour défendre la veuve et l'orphelin, sont sujets à des tracs particulièrement angoissants ? Et pourtant cela est.

On se rappelle Cicéron dans toute la possession de ses moyens, incapable de prononcer son discours le mieux préparé: la Milonienne.

"Il faut citer, dit Dugas, ce que maître Cléry raconte des émotions, des angoisses qui précédaient les plaidoiries des maîtres du Palais, émotions se révélant chez quelques-uns par de véritables souffrances physiques. Paillet" par exemple, le jour d'une affaire importante, s'en allant à pied au Palais, rasant les murs en construction, dans le vague espoir qu'une poutre mal dirigée lui casserait la jambe, en disant: "c'est ça qui serait un bon prétexte pour ne pas plaider !"

"Et Chaix-d'Est-Ange, dont la main tremblait si fort qu'il pouvait à peine se raser sans se mettre la figure en sang. Et Bethmont, que j'ai vu au moment d'aborder la barre pris de vomissements presque incoercibles..." Au Palais, on dit que Waldeck-Rousseau, avant de prendre la parole dans une affaire importante, éprouvait les affres du trac.

Notons encore la fréquence des débâcles intestinales de Sarcey, qui devait choisir, pour se rendre à sa conférence, un itinéraire qui lui permettrait de passer devant des maisons amies... Il est d'usage, paraît-il, d'indiquer aux prédicateurs qui vont faire un sermon dans une paroisse étrangère, la retraite où ils pourront donner libre cours aux conséquences de leur émotion.

Les conférenciers aussi peuvent avoir le trac, mais c'est en général un trac moins violent que celui des artistes. Cela se conçoit aisément: le conférencier ne fait que parler sans jouer, et en cas de défaillance, il peut toujours compter sur ses notes.

Le professeur Mosso nous fait, dans son livre La Peur, un récit pittoresque de son trac lors de sa première

conférence : "Je me souviens toujours de ce soir, et je m'en souviendrai longtemps... Je regardais derrière le rideau d'une porte vitrée qui donnait dans le grand amphithéâtre bondé d'auditeurs... J'étais nouveau venu dans ma chaire, je me sentais humble et presque repentant de m'être exposé à l'épreuve d'une conférence dans ce même amphithéâtre où avaient parlé maintes fois mes plus célèbres maîtres.

"A mesure que l'heure approchait, ma crainte augmentait ; j'avais peur de me troubler et de rester bouche bée et muet. Mon cœur battait avec force; j'éprouvais l'angoisse de celui qui regarde au fond du précipice. Je voulus alors jeter un coup d'œil sur mon discours, et me recueillir. Mon effroi fut grand en m'apercevant que j'avais perdu le fil de mes idées, et que je ne parvenais pas à relier les fragments de mon discours. Les expériences que j'avais répétées cent fois, de longues périodes que je savais par cœur, tout s'était évanoui comme si je n'y eusse jamais songé.

"Cette absence de mémoire fut pour moi le comble de l'inquiétude. Je vois encore l'appariteur prendre le bouton de la porte et ouvrir, puis, la porte à peine ouverte, je sens un frisson dans le dos, et un bourdonnement d'oreilles, je me trouve enfin près de la table, au milieu d'un silence terrifiant. Il me semblait que j'avais fait un plongeon dans une mer orageuse et que, sortant la tête de l'eau, je me fusse jeté sur un récif au milieu de ce vaste amphithéâtre".

"Mes premières paroles produisirent sur moi une singulière impression. Il me semblait que ma voix se perdait dans une immense solitude où elle s'éteignait aussitôt émise. Après quelques paroles prononcées presque machinalement, je m'aperçus que j'avais déjà terminé mon exorde et je restai effrayé de ce que la mémoire avait pu me trahir à ce point, sur le passage où je me croyais le plus sûr; mais il n'était plus temps de retourner en arrière, et je poursuivis tout confus... L'amphithéâtre m'apparaissait comme un grand nuage".

"Peu à peu l'horizon s'éclaircit, et dans la foule je distinguai quelques visages bienveillants et amis sur lesquels mes yeux se fixèrent comme le noyé à une planche qui flotte... Puis, à côté, des personnes attentives qui approuvaient de la tête et rapprochaient leurs mains de l'oreille pour mieux cueillir mes paroles".

"Enfin, je me vois dans l'hémicycle, isolé, infime, chétif, humble, comme si je me confessais de mes fautes. La première et la plus vive émotion était passée, mais quelle sécheresse à la gorge et quelle flamme au visage !...

Comme ma respiration était entrecoupée et ma voix éteinte et tremblante! L'harmonie des périodes étaient souvent suspendue par une rapide inspiration, et j'arrivais péniblement à trouver assez d'haleine pour prononcer les dernières paroles qui achevaient ma pensée".

"Vers la fin, je sentis de nouveau le sang circuler, puis quelques minutes d'inquiétude s'écoulèrent encore; ma voix qui tremblait beaucoup, avait pris le ton persuasif de la conclusion, j'étais essoufflé et tout en nage. Les forces étaient sur le point de m'abandonner; en regardant les gradins de l'amphithéâtre, il me sembla que la gueule d'un monstre s'ouvrait peu à peu pour m'engloutir dès que j'aurais prononcé mes dernières paroles."

M. Claretie connaissait également l'émotion. Elle se manifestait chez lui un peu avant de paraître en public, et atteignait son plus haut degré pendant le court instant durant lequel le conférencier s'avancéait pour gagner la table. A ce moment, les idées les plus absurdes, les plus illogiques, lui passaient par la tête. Il se demandait ce qu'il venait faire là, quelle était l'utilité de cette épreuve, s'il ne serait pas infiniment mieux chez lui, tranquillement installé dans son cabinet.

Chez certains conférenciers, l'émotion a pour effet de précipiter le débit à tel point qu'une conférence qui devait normalement durer une heure est terminée au bout d'une demi-heure, l'orateur faisant des coupes sombres dans certains passages, sans se préoccuper de la logique du développement.

D'autres vont jusqu'à supprimer complètement la conférence.

Assolant, revenant d'un voyage en Amérique, était un jour invité à faire une causerie, et il avait pris pour thème le titre de son livre "La Vie aux Etats-Unis". La documentation ne lui manquait donc pas. Il s'installe derrière sa table et commence: "Messieurs, dit-il d'un air assuré, quand on veut partir pour l'Amérique..., quand on veut y aller..., on prend l'avion..." "On écoutait, quelque peu interloqué, rapporte Sarcey. Tout à coup nous le vîmes ramasser ses papiers, son livre, se lever en pied, descendre de la chaire..." "Et moi je prends la porte, nous dit-il.."

#### 4 Le trac sexuel

Le trac sexuel est au point de vue médical un des plus importants, car il est souvent cause d'impuissance. Je vois fréquemment des malades qui se plaignent d'impuissance. Il n'y en a pas deux sur dix chez lesquels on puisse déceler une cause organique: presque toujours il s'agit d'un émotif qui, par l'effet d'une mauvaise disposition physique ou morale, n'a pu se montrer à la hauteur des circonstances. Cet échec l'a vivement frappé, et tout aussitôt l'idée d'impuissance l'obsède, le hante; par la suite, chaque fois que les mêmes circonstances se reproduisent, il se pose le point d'interrogation: "Comment vais-je me comporter aujourd'hui ?" ou "Pourvu que...".

Il est inquiet, angoissé, il ne peut s'empêcher de penser à l'échec possible. Plus il veut chasser l'idée, plus

elle revient. La suggestion s'est implantée en lui et le torture.

Ceci me remet en mémoire une petite histoire qui me fut contée récemment.

Un juif polonais avait envoyé son fils à la capitale faire de longues et coûteuses études de physique et de chimie. Lorsque les études furent terminées, le Juif appela son fils et lui dit: "Tu m'as coûté très cher, mais tu dois savoir beaucoup de choses. Il faut que tu me fabriques de l'or... - Fabriquer de l'or ? dit le fils estomaqué... - Oui, continue le père, il faut absolument que tu le fasses. Tu as dû apprendre cela à l'Université ?... - Bien, répartit le fils; alors, prends ce mortier et ce pilon, pulvérise, broie ces cristaux, pendant trois heures. Si pendant ces trois heures tu n'as pas pensé une seule fois aux crocodiles, tu trouveras de l'or dans le fond de ton mortier...". Au bout d'une demi-heure, le Juif abandonnait son travail en disant : "C'est curieux, moi qui, en temps ordinaire, ne pense jamais aux crocodiles, je ne pense qu'à eux...". Le même phénomène se produit chez l'émotif qui a subi un échec sexuel. Il essaie, au moyen de sa volonté, d'écarter l'image obsédante; l'imagination est maîtresse. Le "je voudrais, mais je ne peux pas" de Coué, reste vrai.

Et ceci nous démontre que si l'on veut guérir un impuissant psychique, on devra rééduquer non sa volonté, qui ne peut rien, mais son imagination, qui peut tout. On accumulera dans cette imagination des idées de confiance qui finiront bien par neutraliser les mauvais souvenirs.

Le docteur Cololian, dans une étude sur le trac, cite un cas de trac sexuel qu'il qualifie de rare, mais qu'avec une expérience déjà vieille en la matière, je qualifierai plutôt de fréquent. Il s'agissait d'un jeune ménage. Les premiers jours, le mari, timide et émotif, n'a pu rendre les hommages merveilleux que la jeune épouse était en droit d'exiger. Deux ans se sont écoulés. Le mari se sentait petit garçon auprès de sa femme. Sa timidité, son trac persistaient.

Un jour, cependant, il eut l'occasion avec une partenaire de passage de constater qu'il n'était pas si petit garçon que ça. Il a divorcé et s'est marié avec sa partenaire d'occasion; il fut heureux et eut des enfants.

Le trac sexuel dépend souvent de peu de chose. Le traitement moral tiendra ici la première place ; dans certains cas, la psychanalyse sera utile pour retrouver l'origine inconsciente de la timidité ou du trac. Dans tous les cas, la suggestion est indispensable.

## 5 Comment vous libérer du trac

### 1°- Selon le mode Coué:

Tous les matins, au réveil, et tous les soirs, aussitôt au lit, fermez les yeux, et sans chercher à fixer votre attention sur ce que vous dites, prononcez avec les lèvres, assez haut pour entendre vos propres paroles et en comptant sur une ficelle munie de vingt nœuds, les phrases suivantes: "Tous les jours à tous points de vue je vais de mieux en mieux ;j'ai confiance en moi; je suis sûr de moi; je suis toujours calme, quelles que soient les circonstances; je parle facilement en public, etc..."

Faites cette autosuggestion d'une façon aussi simple, aussi machinale que possible, par conséquent sans le moindre effort. En un mot, les formules doivent être répétées sur le ton employé pour réciter des litanies. De cette façon, l'on arrive à les faire pénétrer mécaniquement dans l'inconscient, et quand elles y ont pénétré elles agissent.

De plus chaque fois que, dans le courant de la journée, vous ressentirez une légère défaillance, affirmez-vous que vous n'y contribuerez pas consciemment et que vous allez le faire disparaître, puis, si possible, isolez-vous et étendez-vous, fermez les yeux et répétez les formules de suggestions appropriées: "Je suis calme", par exemple, si vous vous sentez agité et nerveux: "Ça se passe, ça se passe", si vous rougissez (au lieu de penser, comme vous aviez l'habitude de le faire, "je rougis, je me sens rougir"); "J'ai confiance en moi", si vous êtes pris d'un accès de timidité ou que vous vous sentez perdre pied, etc...

### 2°- Suggestion par la vue:

Ecrivez en grosses lettres des formules comme celles que vous lisez en lettres grasses à la fin de ce livre.

Vous mettez une de ces pancartes au pied de votre lit et vous fixez longuement le point noir chaque soir avant de vous endormir:

### 3° - Suggestion graphique:

Vous écrivez vos autosuggestions une vingtaine de fois, en prenant soin de bien former vos lettres. Et vous prononcez vos formules à haute voix en même temps que vous les fixez sur le papier. Cette suggestion, ainsi pratiquée, a l'avantage d'entrer dans le subconscient par trois chemins différents: l'œil, l'oreille et le muscle.

Nous avons très souvent reconnu, par exemple, l'efficacité d'une intervention amicale et souriante au moment où un événement nous bouleverse. Si un ami, d'un caractère posé et bienveillant, vient nous voir à ce moment-là et prononce quelques paroles sages, nous sentons aussitôt notre tourment décroître, notre inquiétude se calmer, notre trouble s'évanouir.

Nous serons donc à nous-mêmes cet ami raisonnable et bienveillant. Répétons-nous : Soyons raisonnable. Ce commentaire peut s'appliquer à certaines formules des pages en lettres grasses. Pour les autres, il faut

se reporter à la méthode cartésienne. Elle consiste, d'après le philosophe, en ces longues chaînes de raisons, toutes simples et faciles, dont les mathématiciens ont coutume de se servir pour parvenir à leurs plus difficiles démonstrations.

- Le premier des préceptes de Descartes est de ne recevoir jamais aucune chose pour vraie qu'on ne l'ait reconnue évidemment être telle, c'est-à-dire d'éviter soigneusement la précipitation et la prévention.

- Le second est de diviser chacune des difficultés que l'on examine en autant de parcelles qu'il se peut et qu'il est requis pour les mieux résoudre.

- Le troisième est de conduire par ordre ses pensées, en commençant par les objets les plus simples et les plus aisés à connaître, pour monter peu à peu comme par degrés jusqu'à la connaissance des plus composés.

- Un autre moyen de n'être pas rebuté par un travail qui vous paraît difficile est de l'imaginer comme à moitié réalisé déjà et ne présentant pas d'obstacles. D'ailleurs, on connaît la sage parole d'un moraliste: Les difficultés ne sont pas faites pour nous abattre, mais pour être abattues.

Le timide vaincra donc en se remémorant sans cesse tous ces préceptes que nous avons condensés en des phrases brèves et frappantes. Ces phrases, qui sont autant de suggestions, devront être placées sur les tables de travail ou épinglées au mur. Il sera facile au timide, lorsqu'il se prépare à sortir ou à entreprendre une corvée qui l'épouvante, ou à faire des démarches qui, d'avance, le paralysent, de se répéter à haute voix ces phrases stimulantes.

Pour l'artiste qui doit paraître en scène, pour le conférencier qui doit affronter un nombreux public, pour l'avocat, pour tous ceux qui ont à prendre la parole, nous donnons des formules qui ont fourni les meilleurs résultats à ceux qui les ont employées.

Certains objecteront qu'il faut avoir la volonté de se graver ces formules dans l'esprit, mais il sera facile de leur répondre que cette volonté qu'ils exercent en apprenant leurs rôles, en rédigeant leurs conférences ou leurs plaidoiries, il leur est aisé de la mettre encore au service de leur réussite complète. D'ailleurs la volonté, nous l'avons dit, est moins ici en jeu que l'imagination et c'est pourquoi vous remarquerez, lecteurs, que dans nos formules le je veux accompagne toujours le je peux, mais en général il vaut mieux répéter: je suis fort que je peux et je veux être fort. Il vaut mieux dire en cas d'insomnies: " je dors " que " je veux dormir ".

## 6 Comment vaincre la timidité

Il faut certes combattre la timidité chez l'adulte qui n'a pas eu la chance de trouver sur sa route, lorsqu'il était jeune, les parents ou les éducateurs qui auraient pu en empêcher l'éclosion.

Mais vous qui avez des enfants, vous devez, dès maintenant, suivre la ligne de conduite que je vais vous indiquer pour éviter chez eux l'apparition de ce handicap douloureux.

La timidité est rarement naturelle. Elle n'apparaît chez les enfants que lorsqu'une éducation maladroite les a rendus défiants de leur propre mérite.

L'enfant ne naît pas timide; il le devient par la faute de son entourage. Il faut donner à l'enfant dès son plus jeune âge le sentiment de ses responsabilités et l'aider à développer son estime de lui-même.

De plus en plus, notamment dans les écoles d'inspiration anglo-saxonnes, les enfants sont poussés à prendre des initiatives et des responsabilités. A l'école ils élisent un président de classe; l'un d'eux est chargé du vestiaire, l'autre de la bibliothèque. En classe, au lieu de leur faire à l'ordinaire leurs leçons, on leur demande des exposés de questions qui ne soient pas seulement une récitation, mais un agencement original. Ils composent et jouent des pièces de théâtre qui sont la représentation de la vie ou de l'histoire, et rédigent des journaux où ils ont toute liberté d'exprimer leurs opinions.

L'enfant doit être habitué à l'idée de se diriger sans compter exclusivement sur une influence extérieure. La sollicitude exagérée produit des résultats fâcheux, mais, d'autre part, la sévérité a parfois les mêmes conséquences.

Un enfant qui tremble devant ses parents ou ses professeurs commence la vie dans des conditions d'infériorité évidentes; il devient inquiet et ombrageux; à force d'entendre blâmer ses actes, il finit par prendre défiance de lui-même; c'est un candidat à la timidité, ennemi de tout effort pour le mieux.

Il ne faut jamais décourager les enfants; il y a au contraire intérêt à souligner tous leurs efforts, à leur donner de bonnes suggestions. Il est bon que les parents se rendent compte du rôle de la suggestion dans l'éducation, rôle qui est, en général, complètement méconnu, pour le plus grand dommage des petits. Le cerveau de l'enfant est très malléable, très suggestible : tout ce qui sort de la bouche de ses parents et de ses maîtres est accepté comme " parole d'Évangile ". Tous les enfants ne se développent pas avec la même rapidité, que ce soit au point de vue physique ou au point de vue intellectuel. Il est donc très maladroit de répéter à un enfant: " Ah ça c'est malin ! (sous-entendu tu es stupide); tu ne fais jamais rien de bien; tu es toujours le dernier; tu es ridicule, etc... ". Plus vous répétez ces aménités et plus votre enfant se bute; vous êtes en grande partie responsable de ses succès; et voilà un enfant destiné à devenir un timide.

C'est une suggestion négative désastreuse, que vous lui donnez ainsi et on n'a jamais rien obtenu de cette façon. Au contraire, encouragez-le gentiment, parlez-lui doucement; montrez-lui qu'il peut faire beaucoup

mieux, qu'il est plus intelligent que beaucoup de ses camarades. Qu'il n'entende que des paroles réconfortantes et vous ferez là un excellent travail de persuasion.

Vous profiterez de son sommeil pour lui faire de la suggestion. Lorsqu'il est endormi, approchez-vous de son lit et murmurez à son oreille les formules renfermant les idées que vous désirez voir se réaliser en lui, par exemple : " Tu es calme, obéissant, travailleur, tu as plaisir à travailler, tu as de l'amour-propre, tu arriveras facilement à être dans les premiers de ta classe, tu as confiance en toi, etc. "

Il sera parfois nécessaire que le médecin psychothérapeute donne les premières suggestions; mais le principal de la besogne sera fait par le père ou la mère, car c'est chaque jour que la suggestion doit être faite; il faudra là encore beaucoup de patience et de persévérance; quels parents reculeraient lorsqu'il s'agit de la santé et du bonheur de leurs petits ?

Il est bon que les grandes personnes discutent avec l'enfant, ne serait-ce que pour l'aider à formuler son jugement, et pour le familiariser avec l'idée de son importance relative.

Ces discussions auront encore l'avantage d'exercer l'enfant à exprimer clairement sa pensée, en des termes précis.

Il faudra éviter tout balbutiement, toute hésitation de parole qui provient généralement du manque de fixité dans les idées, mais toujours sans brusquerie, en lui affirmant qu'il peut parler avec plus d'aisance.

Si un mot semble difficile à prononcer à l'enfant, on le lui fera répéter lentement plusieurs fois dans le courant de la journée. Il prendra ainsi l'habitude de bien articuler. Il faut forcer les jeunes à discipliner leurs pensées avant de les exprimer.

" Ce que l'on conçoit bien s'énonce clairement; et les mots pour le dire arrivent aisément... "

Le succès dans les examens dépend souvent plus de la façon aisée dont le candidat a répondu que de sa science réelle. Combien de timides échouent parce que leur trouble les a fait passer pour des ignorants!

Nous devons aussi éviter la faute qui, trop souvent, engendre la timidité: d'exiger la perfection des jeunes enfants. Certains petits êtres consciencieux désespérant de ne jamais atteindre là où l'on voudrait les conduire, se désolent et doutent d'eux-mêmes.

Les parents apprendront à l'enfant le maniement de l'autosuggestion. Il comprendra très vite les bienfaits de cette méthode, qu'il continuera d'utiliser toute sa vie.

Quelles règles devez-vous suivre si vous désirez guérir votre timidité ?

Suivez les prescriptions d'une hygiène bien comprise: levez-vous tôt et autant que possible à la même heure chaque jour. Le timide est souvent nonchalant; vous avez, au moment du lever, l'occasion d'un effort de volonté : ne perdez pas cette occasion, votre volonté se fortifiera si vous prenez l'habitude de l'exercer.

Dès que vous serez sorti de votre lit, il fera pendant un quart l'heure des exercices de culture physique, qui seront suivis d'une vingtaine d'inspirations profondes; entre chaque inspiration, répétez à mi-voix : " je me porte bien, je suis fort, je suis calme, je suis maître de mes nerfs, j'ai confiance en moi... ", Ayez soin d'éviter tous les aliments qui augmentent votre émotivité: les épices, l'alcool, le café, le thé; l'alimentation sera surtout végétarienne. Il veillera sur son attitude, ses gestes et ses paroles. L'attitude a une grande importance : il existe en psychologie une loi, dite de répercussion, dont il faut tenir compte.

" Les mouvements et attitudes du corps, produits artificiellement, dit Ribot, peuvent susciter dans quelques cas les émotions correspondantes: gardez quelque temps la posture de la tristesse, et vous la sentirez vous envahir. Mêlez-vous à une joyeuse société, réglez sur elle vos démarches extérieures, et vous éveillerez en vous une gaîté fugitive. Chez les hypnotisés, placez le bras dans l'attitude de la menace, le poing fermé, l'expression se complète spontanément dans les traits du visage, et le reste du corps; de même pour l'expression de l'amour, de la prière, du mépris. Ici le mouvement est la cause et l'émotion est l'effet. Les deux cas sont réductibles à une formule unique: il y a entre tel mouvement et telle émotion une association indissoluble : l'émotion suscite les mouvements et les mouvements suscitent l'émotion... "

Nos pensées et nos émotions provoquent des réactions organiques, mais tout ce qui se passe dans notre corps, dans nos muscles, modifie plus ou moins notre façon de penser et de sentir.

Si vous êtes en colère et que vous vous livriez, à des manifestations extérieures brutales : gestes désordonnés, paroles violentes, votre colère s'exaspère et vous conduit Dieu sait où, au crime parfois. On peut tuer dans un mouvement de colère...

Au contraire, si vous arrivez à juguler ces manifestations, il freiner vos gestes, à rester immobile, ne fût-ce que quelques secondes, à arrêter le flot de vos paroles, la colère tombe brusquement; vous avez retrouvé la maîtrise de votre esprit en vous composant une attitude.

Servez-vous de cette loi de répercussion pour vous délivrer de la timidité; que votre démarche soit assurée, n'avancez pas dans la vie, le dos voûté, la tête rentrée dans les épaules, comme si toutes les catastrophes devaient fondre sur vous.

J'en connais qui, par leur attitude craintive, paraissent attirer tous les coups du sort. Ne faites pas comme eux; redressez-vous.

Dans la conversation, ayez les yeux fixés sur ceux de votre interlocuteur, et non sur le bout de vos souliers : si vous laissez errer votre regard dans l'espace ou si vous l'accrochez sur les différents objets qui vous entourent, vous donnerez une impression de timidité, de gêne, et même parfois de fausseté, alors que vous êtes l'homme le plus droit qu'il soit possible d'imaginer. De plus, vous manquez d'autorité et vous risquez d'être battu dans toutes les discussions.

Veillez sur l'harmonie de vos gestes; qu'ils ne soient pas saccadés pour ne pas déterminer des pensées et des impulsions regrettables. Cultivez les gestes larges, précis, rapides cependant, qui aideront à la précision de votre pensée, et la rendront plus facile à exprimer.

Surveillez votre voix, que vous ferez autant qu'il est en votre pouvoir harmonieuse et chaude.

Saisissez toutes les occasions qui se présentent à vous pour lutter contre votre défaut.

Au moins trois fois par jour entrez au hasard dans les boutiques qui se présentent à vous, discutez avec le vendeur de la qualité et du prix d'objets dont vous n'avez nul besoin, partez sur une phrase aimable, prometteuse d'un achat, le jour où vous aurez plus d'argent... Ce sera pour vous un excellent exercice. Que les vendeurs qui liront ces lignes ne m'en veuillent pas trop : ils ne perdront pas toujours leur temps; s'ils sont suffisamment persuasifs, adroits, s'ils savent trouver des arguments convaincants, s'ils arrivent à suggestionner leur client, ils remporteront la victoire.

L'acheteur débarrassé de sa timidité, osant enfin parler, dire ce qu'il désire, sera un bien meilleur client.

Raisonnez-vous; vous êtes trop égocentriste, tâchez de l'être moins, persuadez-vous que vous n'êtes pas le centre du monde, que tous les regards ne convergent pas sur vous, qu'on ne vous écoute pas avec tellement d'attention et qu'on n'attend pas de vous des merveilles; si vous vous persuadez que vous êtes le seul à penser tellement à ce que vous êtes, à ce que vous dites, à ce que vous faites, et vous vous serez beaucoup rapproché de la guérison.

Quand vous serez bien pénétrés de cette idée que les gens s'occupent plutôt d'eux-mêmes que de vous, qu'ils ne passent pas leur temps à commenter vos mots et vos gestes, vous pourrez faire votre entrée dans le salon devant cinquante personnes, cela ira très bien.

Le soir, avant de vous coucher, vous aurez soin de refaire les exercices du matin, mouvements, inspirations profondes et répétition des formules d'autosuggestion.

Une fois au lit, vous ferez votre examen de conscience et vous revivrez les victoires que vous avez remportées sur votre timidité; ainsi vous accroîtrez votre confiance; puis vous vous livrerez encore quelques minutes à l'autosuggestion, vous la ferez du bout des lèvres, sans chercher à fixer votre attention, mais en articulant et à voix suffisamment haute pour que vos oreilles l'entendent. Vous vous répéterez des formules de calme, de confiance en vous, formules positives autant que possible.

Toutes ces suggestions s'imposeront à votre esprit pendant votre sommeil, elles vous procureront des rêves agréables, pendant lesquels vous vous verrez tels que vous désirez être : forts, maîtres de vous, prêts à toutes les audaces, et ces rêves deviendront à leur tour des suggestions profitables qui aideront à votre transformation.

Si vous éprouvez quelque difficulté à vous autosuggestionner par la parole, enregistrez les suggestions et réécoutez-les ou bien essayez de la suggestion visuelle, comme je vous l'ai conseillé plus haut; écrivez vos formules sur un grand carton. Attachez ce carton au pied de votre lit, regardez-le quelques instants avant de vous endormir, pour qu'il soit gravé sur votre rétine; le subconscient sera approvisionné par l'œil au lieu de l'être par l'oreille; cette suggestion est puissante aussi: mais le mieux est d'associer la suggestion auditive et la suggestion visuelle, de répéter à mi-voix les paroles en les lisant sur le carton.

Que faut-il faire pour neutraliser le trac ? Certains auteurs, en particulier Charles Clerc, conférencier de grand talent, prétendent -- ce qui me paraît inexact-- que le trac réside tout entier dans le manque de préparation. Le candidat serait pris "le trac parce qu'il n'aurait pas étudié suffisamment ses matières et s'en remettrait en partie à la chance. L'artiste n'aurait pas assez travaillé son rôle, et, pour cette raison, craindrait les infidélités de sa mémoire. Le conférencier aurait trop compté sur sa facilité d'improvisation...

Eh bien ! non, le trac ne réside pas uniquement dans le manque de préparation : nous connaissons tous des candidats consciencieux, des artistes qui, pendant de longs mois, ont composé leur rôle, des conférenciers bourrés de documents, qui, arrivés devant le jury ou le public, sont désarçonnés par le trac.

Néanmoins, nous devons reconnaître qu'une préparation insuffisante prédispose au trac. La base manque, le terrain est mouvant, on a plus de chances de s'enliser, c'est pourquoi celui qui veut échapper à cette hantise devra avant tout se bien préparer : première condition pour conserver l'équilibre mental.

Je viens de vous dire tout simplement, sans grands mots, ce que je pense de la timidité et du trac, et par quelles armes il faut lutter contre ces ennemis de notre tranquillité morale.

J'ai laissé de côté le traitement médical, peu efficace, et le traitement psychanalytique, que j'abandonne à de plus compétents que moi et qui sera utilisé surtout dans le trac sexuel. Pratiquez donc l'autosuggestion, c'est chose facile, à la portée de tous, et, n'étant plus timides, n'ayant plus le trac, pleins de confiance en vous, vous aurez cette désinvolture, cet optimisme qui forcent le succès, car la fortune, comme les femmes, réserve ses sourires aux audacieux.

Dr René Fauvel

Fixez le point noir et laissez les formules pénétrer votre esprit. Sous Word, les vibrations du texte ne sont pas une faiblesse de votre écran. Elles sont destinées à fatiguer votre conscience pour provoquer un léger état hypnotique qui facilite l'imprégnation de votre subconscient.

Faites et refaites cet exercice jusqu'au moment où vous sentirez la confiance en vous couler dans vos veines. Associez ces phrases positives à des images d'assurance et de confiance en soi, à des souvenirs positifs. (n.d.e.)

.  
J'ai confiance en moi.  
Je suis maître de mes nerfs.  
Je me domine.

.  
Je fais calmement  
toutes les démarches  
que je dois faire.

.  
Mes explications  
sont logiques et claires.  
Elles vont convaincre  
mon interlocuteur.

Dynamisme,

Energie,

Confiance,

.  
Calme,

Clarté,

Aisance,

Réussite.

Calme,

.

Sang-froid,

Sourire

Gestes calmes et précis.  
Pondération.

.

Attitude simple et réfléchie.

Démarche assurée.

J'agis selon ma conscience.

Je tiens toujours parole.

.

Ce que les autres pensent de moi  
n'a aucun effet sur moi.

Je suis fort.

.

Je suis toujours de bonne humeur.

Le sourire toujours.

Ceux que je vais voir m'accueilleront avec le sourire,  
si je sais leur sourire.

.

Ils m'écouteront  
s'ils me sentent sûr de moi.

Je suis calme, tout à fait calme.

.

Je reste le maître de la situation.

Tout ira bien.

Je me sens fort.

Je suis actif.

Je suis Maître des Circonstances.

J'aime parler.

Chaque jour je parle  
avec une plus grande facilité.

Mes associations d'idées  
sont rapides et logiques.

Je sais convaincre mes auditeurs.

Mes idées sont claires.

Je m'exprime  
avec la plus grande aisance.

J'articule bien.

Ma voix devient de plus en plus  
chaude et convaincante.

1. Introduction
2. Le trac des examens
3. Le trac des artistes
4. Le trac des avocats et des conférenciers
5. Le trac sexuel
6. Comment vous libérer du trac
7. Comment vaincre la timidité