

SOUTENIR VOTRE ADO AVEC LA PEUR DE PARLER EN PUBLIC

Votre ado s'inquiète-t-elle pendant des jours ou des semaines avant une présentation ou une prestation, en imaginant toutes les choses qui peuvent mal tourner? Avant et pendant une présentation, éprouve-t-elle des tremblements, des rougeurs, des sueurs, des nausées? A-t-elle la bouche sèche ou la voix frémissante?

Votre ado n'est pas seule : parler en public est l'une des peurs les plus courantes pour les gens de tous âges. Les gens qui semblent détendus et confiants lorsqu'ils parlent en public viennent souvent d'apprendre depuis peu de temps à utiliser leur peur pour améliorer leur performance.



Ce qui se passe

- La peur de parler en public est considérée comme une forme d'anxiété sociale. Elle est sous-tendue par la crainte du jugement des autres.
- On craint souvent que l'esprit se vide lorsque l'on parle en public. Ce « gel du cerveau » est causé par la réaction du cerveau aux hormones de stress.
- D'autres réactions physiques, comme les mains ou la voix tremblantes, la bouche sèche, des difficultés respiratoires et des palpitations cardiaques, peuvent rendre l'art de parler en public encore plus angoissant (surtout lorsque nous devenons obsédés par elles).



Ce que vous pouvez dire pour l'aider

Tu ressens de la nervosité parce que tu veux bien faire et non parce que ça va mal tourner. Même les meilleurs orateurs éprouvent de la nervosité, mais ils s'en servent pour partager leur enthousiasme sur le sujet. Essaie de penser à ta nervosité d'une façon plus positive – comme de l'enthousiasme à l'idée de partager ce que tu sais (ou simplement de l'enthousiasme à l'idée du soulagement que tu éprouveras lorsque ce sera terminé!).

Tes camarades de classe sont du même bord. Pense à une fois où tu as vu un camarade de classe manifester de la nervosité pendant sa présentation. As-tu éprouvé moins d'estime pour lui ou as-tu surtout ressenti de l'empathie à son endroit? N'oublie pas que tes camarades de classe ressentent probablement de l'anxiété eux aussi. Ils ne prêtent probablement pas attention à chacune de tes paroles parce qu'ils pensent à leur propre présentation.

Ton anxiété est en grande partie invisible. Tu as peut-être l'impression que ta nervosité est évidente. Mais tes camarades de classe ne peuvent probablement pas dire à quel point tu éprouves de l'anxiété, alors fais comme de si rien n'était! Toi seule sais à quel point tu te sens nerveuse intérieurement.

Ta nervosité se calmera au fur et à mesure de ta présentation. L'anxiété est souvent pire juste avant qu'on ne commence. La plupart des gens constatent qu'une fois qu'ils ont commencé, leur anxiété se met à diminuer et ils se sentent plus stables et plus confiants à mesure qu'ils continuent.

Vous pouvez télécharger une copie de ces conseils pour votre ado [ici](#).



Parles-en à quelqu'un. Parle à ton enseignant, à ton conseiller scolaire, à un parent ou à un ami ou une amie de la nervosité que tu éprouves à l'idée de parler devant les autres. Parfois, parler de sa nervosité peut aider à la surmonter. Tu apprendras probablement ainsi que d'autres personnes ont ressenti la même chose, et tu pourras même recevoir quelques conseils utiles!

Prépare-toi bien. Exerce-toi à faire ton exposé oral plusieurs fois avant ta vraie présentation. Prends des mesures graduelles et concrètes, comme de faire ton exposé oral devant un miroir, l'enregistrer sur bande vidéo, puis le présenter devant un petit groupe pour t'aider à acquérir de la confiance. Recrute des membres de ta famille, des amis ou des amies ou même ton animal de compagnie pour avoir un public! Consulte cette [Presentation Rehearsal Checklist](#) pour avoir plus d'idées concernant la préparation.

Visualise la confiance. Visualise-toi en train de faire calmement ta présentation avec confiance. Les athlètes d'élite utilisent cette stratégie pour améliorer leur performance lors de compétitions. Agir comme si on avait confiance en soi peut souvent nous aider à nous sentir plus sûrs de nous. Écoute [Public Speaking](#) pour t'aider à ce sujet.

Trouve un visage amical. Lorsque tu fais ta présentation, cherche dans le public le visage d'un ami ou d'une amie, d'un camarade de classe ou d'un adulte qui semble amical. Imagine que tu ne parles qu'à cette personne.

Établis des attentes réalistes. Parler en public est un art difficile à maîtriser. Même les orateurs expérimentés comme les politiciens ou les politiciennes et les acteurs ou les actrices font des erreurs. Au lieu d'essayer de faire un exposé oral parfait, rappelle-toi que des erreurs se produiront. Parles-en avec des phrases comme « Si je perds le fil, je vais regarder calmement mes notes, puis continuer, » ou « De petites erreurs vont se produire et ne vont pas ruiner ma présentation. »

Utilise des techniques de relaxation à l'avance. Pense à prendre régulièrement le temps de te calmer et de te détendre dans les jours précédant ta présentation. Deux des techniques de relaxation les plus utiles sont [Calm Breathing](#) et [Tense and Release](#). Pour en savoir plus, effectue des recherches sur YouTube à l'aide des mots clés « exercices de respiration calme » ou télécharge des applications téléphoniques avec des pistes de relaxation guidées. Pendant ta présentation, prends quelques-unes de ces inspirations calmes et n'oublie pas que tu te tiens bien solidement sur le sol, qui est ferme et stable sous tes pieds.



Quelques dernières réflexions

- En encourageant votre ado à utiliser ces outils, vous l'aidez à bâtir sa confiance pour parler en public. Être une personne qui maîtrise l'art oratoire avec confiance est une compétence valorisée dans de nombreux types de travail.
- N'oubliez pas de célébrer les efforts de votre ado, même s'ils ne représentent qu'un petit pas. Pour en savoir plus, consultez la ressource AISE à la maison (8^e à 12^e année) [Encourager votre ado à affronter ses peurs](#) (page 8). Songez à organiser une petite célébration pour souligner sa bravoure et montrer que vous éprouvez de la fierté. Laissez votre ado choisir quelque chose qui ressemble à une récompense (par exemple, commander son repas préféré ou planifier une activité amusante pour terminer une journée stressante).



Ressources

Pour accéder à d'autres ressources, allez à la [page 20](#) ou consultez www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.