900 entraînements à la Communication professionnelle	**Indications pédagogiques**	**A / 33**
Objectif général	**A : MAÎTRISER LA TECHNIQUE DE L'ORAL**	
Degré de difficulté	**2**	
Objectif intermédiaire	**3 : ADOPTER UN COMPORTEMENT EN ADEQUATION AVEC LA SITUATION**	
Objectif opérationnel	**3 : Respirer, se décontracter, se relaxer, maîtriser les réactions affectives, émotionnelles.**	
Pré-requis	**Aucun**	
Nombre d'exercices proposés		
Remarques éventuelles		

EXERCICE DE RESPIRATION VISANT A UNE PLUS GRANDE OXGENATION ET A LA DECONTRACTION

- Se placer debout, si possible devant une fenêtre ouverte.

- Respirer au moins une dizaine de fois, lentement et de la façon suivante :

1. Se tenir droit, menton baissé, épaules abaissées, ventre rentré, fesses serrées, en imaginant pour faciliter le recherche de la bonne position qu'on est dans l'axe d'un fil qui va du sommet du crâne au plafond et qu'on ne doit pas dévier de cet axe.

2. Inspirer par le nez le plus d'air possible, bouche fermée : l'air qui entre doit faire dilater en largeur la cage thoracique et le ventre.

3. Expirer l'air par la bouche, lentement et régulièrement, en rentrant en même temps progressivement le ventre et la poitrine jusqu'à ce qu'il soit creux.

Inspirer de nouveau comme décrit précédemment et recommencer l'exercice au moins dix fois.

Le formateur rappellera aux apprenants l'importance de la respiration lorsqu'au module A / 11 ils ont essayé d'augmenter le volume et la portée de leur voix.

Le formateur expliquera les points suivants :

- pour les besoins ordinaires de la vie quotidienne, on respire, bien sûr, mais tout juste assez et sans s'en rendre compte.

- la respiration « normale » sert uniquement à donner à l'organisme l'oxygène nécessaire.

- quand on doit élever la voix en raison du bruit environnant ou de la distance de l'interlocuteur, par exemple, on prend automatiquement une respiration plus grande avant de parler.

SUITE DES ENTRAÎNEMENTS PAGE SUIVANTE

EXERCICE DE DECONTRACTION ET DE RELAXATION

Le formateur donnera au groupe, de la manière qui lui conviendra, les consignes qui suivent.

A. Asseyez-vous sur une chaise de la façon suivante :

- plutôt au bord de la chaise
- pieds séparés d'environ 20 centimètres
- bras tombant mollement le long du corps
- tête baissée comme si vous regardiez entre vos pieds
- yeux fermés

B. Dans cette position, imaginez qu'un bonhomme minuscule, ingénieur-réparateur du corps, part de votre cerveau et descend lentement le long de votre colonne vertébrale.

- le bonhomme arrive dans votre pied droit et le débarrasse lentement de ses tensions, de ses nerfs, de ses crispations jusqu'à ce que votre pied vous semble mou, lourd, bien enraciné au sol, comme assoupi.

- le bonhomme remonte le long de votre jambe droite et redescend vers l'autre pied. Il fait le même travail avec votre pied gauche (le formateur a intérêt à répéter ce que le bonhomme est sensé faire).

- le bonhomme remonte et passe dans votre bras droit jusqu'au bout de la main. Il secoue un peu votre main droite qui est toute molle et qui revient ensuite à sa position, complètement relâchée.

- le bonhomme passe remonte le long du bras droit, passe d'une épaule à l'autre jusqu'au bras gauche et descend jusqu'à la main... Il fait le même travail avec votre main gauche (le formateur a intérêt à répéter ce que le bonhomme est sensé faire).

- le bonhomme remonte jusqu'à votre cou qui devient comme un ressort et fait abaisser plusieurs fois votre tête, très souplement, de façon que votre menton frôle chaque fois votre cou.

- votre tête fait ensuite le même mouvement vers le cou mais deux fois légèrement vers la droite puis deux fois légèrement vers la gauche et ainsi de suite (droite/gauche) à plusieurs reprises et à la suite. Vous revenez ensuite à la position première, tête abaissée et complètement pendante, relâchée.

- le petit bonhomme va dans votre cerveau et commence à « faire le ménage » de votre pensée : il déblaie d'abord progressivement la partie droite (laisser aux apprenants quelques secondes) puis il passe à la partie gauche où il déblaie et fait le vide (laisser quelques secondes).

- il passe au front et fait progressivement le vide en marchant lentement du front au sommet du crâne puis à la nuque.

Les apprenants seront ensuite laissés à eux-mêmes pendant 3 ou 4 minutes.

Le formateur demandera aux apprenants comment ils se sentent après cet exercice.

Le formateur expliquera aux apprenants qu'ils peuvent faire seuls cet exercice pour se relaxer avant une épreuve qu'ils estiment difficile ou intimidante.

Et le trac alors ?...

L'effet du trac dans notre corps est à peu près le même que si nous avions absorbé une dose excessive d'un excitant et c'est ce qui se passe dans la réalité sinon que nous produisons nous-même cet excitant...

Notre corps, dans certaines circonstances que nous redoutons d'affronter, dégage dans le sang, par l'intermédiaire d'une glande, une substance appelée adrénaline. Notre corps en dégage, par exemple, une forte dose lorsque nous nous mettons très en colère et c'est cette substance qui dilate les pupilles dans nos yeux, comme si nous étions drogués, et déclenche en nous de l'agressivité voire de la violence.

Dans le cas du trac, l'adrénaline qui se décharge dans notre sang est mal utilisée, mal canalisée, mal dosée, mal répartie. A nous d'économiser cette énergie qui est mise soudainement à notre disposition dans notre corps.

Pour canaliser cette énergie, on peut conseiller avant d'agir de faire les exercices décrits plus haut et de les avoir suffisamment « rodés » auparavant sans l'objectif de vaincre le trac de façon à les maîtriser et à savoir bien les faire lorsque nous en avons besoin.

Ces exercices sont un remède naturel au trac car en modifiant l'attitude physique, en nous faisant prendre conscience de notre corps, ils vont modifier et calmer l'attitude mentale d'anxiété liée au trac.