

## Apprendre à maîtriser son stress

Ah, le stress ! Les mains moites, la gorge sèche, le cœur qui bat vite, la respiration qui s'accélère, etc., on a toutes et tous vécu ces symptômes. Cependant, le stress n'est pas forcément négatif, il nous oblige à nous dépasser et à faire mieux que jamais !

### Un stress positif

C'est aussi dans les moments de pression que les résultats **sont les meilleurs**. Sans enjeux, et donc sans stress, vous ne vous mobiliseriez pas de la même façon ! Toutefois, il est nécessaire de gérer ces manifestations inhérentes à l'épreuve du Grand oral.

#### **a. Au cours de l'année, prenez la parole en classe.**

Plusieurs options s'offrent à vous : au cours d'un exposé seul ou en binôme, pendant le cours pour répondre à une question, pour expliquer quelque chose ou pour demander des **précisions**. Ces interventions sont positives pour maîtriser son stress.

#### **b. Lorsque vous entrez dans un épisode de stress, régulez votre respiration. Soufflez tranquillement.**

Pensez à votre image bien-être pour parvenir à vous calmer (cf. « Apprendre à se détendre » et « Contrôler sa respiration »). Au besoin, gardez sur vous un objet qui vous rassure. Cela aide souvent à se sentir mieux.

#### **c. Avec vos amis, vos camarades de classe, votre famille ou vos professeurs, parlez ouvertement de votre stress. Extériorisez vos peurs pour mieux les affronter.**

#### **d. Le jour J, échangez avec les autres candidats qui seront dans la même situation que vous.**



© Bagus Production/Shutterstock

### Conseils

#### **Que la force soit avec vous !**

Si vous avez tendance à paniquer dès qu'il faut que vous preniez la parole en classe, sachez qu'avec **du temps et de la volonté**, vous pouvez arriver petit à petit à oser. Si vous vous forcez au cours de l'année en classe à prendre de façon régulière la parole, ne

serait-ce qu'un tout petit peu, ce sera bénéfique sur la durée.

### **Pour celles et ceux qui sont sur la réserve !**

Vous rougissez quand vous prenez la parole ? Et alors ? Si vous parvenez à vous exposer malgré ces obstacles physiologiques, vous êtes sur la bonne voie ! Ne vous laissez pas déconcentrer par les commentaires. Continuez !

### **Pour celles et ceux qui se sentent confiants...**

Si vous prenez régulièrement la parole en classe et que le regard des autres ne vous atteint pas... tant mieux ! Prenez conscience de l'intelligibilité de votre discours. Essayez de mesurer vos paroles, **d'aller à l'essentiel** sans vous attarder ou allonger le temps de parole.

### **Pour les perfectionnistes !**

Si vous avez peur de vous tromper... Mettez-vous en tête que tout le monde se trompe, et c'est dans l'erreur que l'on finit par construire la réussite. C'est d'ailleurs **une démarche scientifique que de se tromper pour atteindre la vérité.**

Ne dramatisez pas les erreurs que vous pouvez faire. Se tromper, c'est aussi apprendre.