

TRACOPHOBIE Peur de paraître en public

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11
DSM-5 Phobie spécifique de type maladie/blessure ou trouble anxieux
CIM-11 6B03 — Phobie spécifique, ou 6B23 — Anxiété liée à la santé*

De TRAC peur d'affronter le public

Le **trac** est un sentiment d'appréhension irraisonnée avant d'affronter le public, d'entrer en scène. Pour certains comédiens, c'est un stimulant utile qui les aide à jouer sur scène.

« Elle attendait le trac qui ne venait pas. Pourtant tous les bons comédiens l'ont » attribué à Françoise Sagan

Voir aussi

- Timidité
- Katagélaphobie
- Phobie sociale spécifique
- Trouble de la personnalité évitante
- Anxiété

Avoir le trac

Le mot « trac » est à rapprocher des termes : « traque » (chasse), « traquenard ». En résumé, le terme « trac » désigne communément la peur, l'angoisse irraisonnée que l'on éprouve au moment de paraître en public.

Le trac affecte le corps de plusieurs façons sur le plan physiologique :

- Accélération du rythme cardiaque (tachycardie) et de la respiration ;
- Sudation accrue ;
- Troubles digestifs ; vomissements ;
- Bouche sèche ;
- Tremblements nerveux ;
- Changements au niveau de la peau ;
- Modifications de la vision ;
- Envie fréquente d'uriner.

Différence entre le stress et le trac

Le stress, réaction naturelle à un danger ou une pression, se manifeste de manière plus diffuse et prolongée, tandis que le trac est une anxiété ciblée sur une situation précise, comme une prise de parole en public.

Quel est le traitement pour le trac ?

Pour mieux gérer le trac, plusieurs leviers complémentaires :

- Respiration et relaxation (respiration abdominale, cohérence cardiaque, relaxation musculaire, méditation).

- Préparation mentale et visualisation positive (répétitions, maîtrise du sujet, anticipation, reformulation positive)...

Conséquences du trac

Des symptômes corporels tel que l'accélération du rythme cardiaque (tachycardie), augmentation de la respiration, sueur, « gorge nouée », envie d'uriner, etc. Des symptômes cognitifs tel que des pensées parasites ou catastrophes, des pensées négatives sur soi et sur la prestation à mener.

Trucs pour vaincre la peur

- Verbalisez ce qui vous fait peur.
- Relativisez l'enjeu.
- Faites un switch mental.
- Convoquez une image positive.
- Essayez les "Power posing"
- Souriez.
- Décontractez votre corps.
- Respirez...

Astuces pour gérer le trac avant un concert

1. Préparez votre concert comme une répétition. ...
2. Respirez pour calmer l'esprit. ...
3. Visualisez votre réussite. ...
4. Adoptez une routine anti-stress. ...
5. Mettez votre corps en mouvement. ...
6. Changez votre regard sur le public. ...
7. Souriez et acceptez l'imperfection.

Cause profonde du trac

Le trac provient de la peur de montrer sa vulnérabilité devant les autres , lorsqu'il est possible de commettre une erreur ou de ne pas être apprécié.

Un médicament contre le trac : l'étifoxine [Stresam])

Les bêta-bloquants, comme le propranolol, sont utilisés depuis longtemps par les artistes pour lutter efficacement contre le trac. Cependant, comme le propranolol ne traite que les symptômes physiques de l'anxiété et non les symptômes émotionnels ni les causes sous-jacentes, il peut ne pas convenir à tous les types de troubles anxieux. La prise d'un comprimé bêta-bloquant agit sur la sécrétion d'adrénaline et permet le ralentissement des battements cardiaques. L'efficacité de la prise de bêta-bloquants est intéressante, car, contrairement à la prise d'anxiolytiques, il n'y a pas d'effet sédatif. On garde l'esprit clair.