

Trac : comment le gérer ?

Les conseils de Fabien Lecœuvre

En public, personne n'échappe au trac ! Pour le dominer, il n'existe aucun remède, mais des astuces. Spécialiste de la chanson française et homme de médias, Fabien Lecœuvre nous livre ses conseils.



Photothèque F. Lecœuvre

Fabien Lecœuvre

Spécialiste de la chanson française et homme de médias

Vous qui intervenez souvent à la télévision et à la radio, êtes-vous sujet au trac ?

Oui, je le suis, comme des milliers de personnes qui exercent un métier public, que ce soit chroniqueur ou enseignant. Le trac se manifeste lorsqu'on intervient en public. C'est une angoisse qui part du ventre et qui remonte. Elle assèche la gorge : on n'a plus de salive, la langue colle au palais, l'élocution n'est plus parfaite et on bafouille. Pour ma part, le trac dure moins d'une minute ; après, je suis dans mon élément.

Quelles réactions avez-vous pu observer chez les artistes ?

Je n'ai pas connu Jacques Brel, mais c'était, paraît-il, un grand "traqueur". Monter sur scène le rendait malade. On peut être un immense auteur-compositeur et ne pas aimer chanter en public. Louis de Funès m'avait confié dans sa loge qu'il ressentait aussi beaucoup le trac, qu'il perdait vite ses moyens. Pour ne plus avoir la bouche sèche, il mordait l'extrémité de sa langue, ce qui lui envoyait un jet de salive dans la bouche. Pour Johnny Hallyday, qui chantait depuis l'âge de 15-16 ans, c'était différent : il avait le trac en entrant sur scène, mais il disparaissait très vite.

Les artistes ont-ils forcément tous le trac ?

Je pense que oui. Que l'on s'appelle Vianney, Slimane, Clara Luciani, Juliette Armanet ou Black M, tous sont touchés plus ou moins par le trac.

Le trac n'est pas une maladie. C'est dans la tête. Et comme la tête guérit le corps, on peut le dominer en faisant en sorte d'être bien dans sa tête, c'est-à-dire en étant en phase avec ce que l'on chante, avec les discours que l'on tient.



Photothèque F. Lecœuvre

Fabien Lecœuvre et Sylvie Joly

La notoriété n'aide-t-elle pas à se rassurer ?

Si, bien sûr. Les chanteurs se rassurent à l'idée de se produire devant un public qui les aime, qui vient spécialement pour eux. Pour ma part, je me rassure en me disant que les personnes qui s'inscrivent à mes conférences me connaissent, m'ont vu à la télé.

Comment gérez-vous le trac ?

Moi, je le gère par la qualité des informations que je donne lors de mes interventions dans les médias, pendant mes conférences, ou encore en tant qu'expert devant les tribunaux, qui me consultent dans le cadre de litiges, entre artistes et maisons de disques, par exemple. Bien connaître son sujet, en ce qui me concerne, ou les paroles de son répertoire, lorsqu'on est chanteur, représente une garantie contre le trac. D'ailleurs, quand je vais sur un plateau télé ou devant un tribunal, je n'attends pas les questions, je viens avec des réponses. Généralement, je sais de quoi on va parler, et j'y ai réfléchi. Lorsqu'on sait quoi dire, une grande partie de l'angoisse disparaît. Le trac n'est donc pas forcément négatif. Il pousse à travailler, à faire en sorte d'être parfait, pour pouvoir le dominer.

Avez-vous une dernière astuce à nous donner ?

En cas de trac, les larmes peuvent monter. Pour éviter de pleurer en public, il y a un moyen simple : ouvrir la bouche. Cela va bloquer le canal lacrymal. C'est très efficace. ■

RETROUVEZ
L'INTERVIEW
COMPLÈTE SUR
WWW.ADPS-SANTE.FR

