

# Comment vaincre le trac : [1ère partie]

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses**

Band (Jahr): **58 (1970)**

Heft 10

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-272667>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Bibliothèque Publique  
et Universitaire de  
1205 Genève

# Comment vaincre le TRAC

Prendre la parole en public, qu'elle épreuve pour certains ! Et pourtant, quand une personne connaît bien son sujet, qu'elle a une opinion originale à faire valoir, quel dommage qu'elle ne s'exprime pas à cause du trac ! Ce trac, qui paralyse tant de femmes appelées à jouer un certain rôle dans leur vie politique, sociale ou professionnelle, peut être vaincu. Telle est du moins la conviction de Roger P. Wilcox, de Flint (Michigan). Son livre a été traduit par Martine Clichère sous le titre de « Communications orales et techniques de l'exposé dans le commerce et l'industrie ». (Ed. Hommes et Techniques.) Elle en donne elle-même le résumé ci-dessous.

## LA PEUR DE PARLER EN PUBLIC EST PRESQUE UNIVERSELLE

Des enquêtes l'ont prouvé : aux Etats-Unis, 60 à 75 % des étudiants « considèrent cette peur comme un sérieux problème ». 6 % seulement se sentent parfaitement à l'aise. Le succès du cours de Dale Carnegie provient justement de ce que son but est de faire naître la confiance en soi, beaucoup plus que « d'enseigner à parler en public ».

## LE TRAC, UN PHÉNOMÈNE COMPLEXE

Pour vaincre le trac, il faut d'abord l'analyser. Que se produit-il dans notre organisme lorsque nous éprouvons le trac ?

### Des réactions physiologiques

« L'adrénaline se déverse dans le sang, écrit Roger P. Wilcox, provoquant à son tour des modifications internes destinées dans les temps anciens à nous protéger des périls de la caverne et de la jungle — la digestion s'arrête, les battements de cœur s'accroissent, la respiration devient plus difficile, la transpiration augmente, la bouche se dessèche. Peu importe que les périls originels ne nous menacent plus : le mécanisme de protection, si désuet et si mal adapté soit-il, fonctionne encore sans discernement ».

### Un sentiment d'infériorité

L'orateur saisi par le trac se sent infériorité à sa tâche, indigné, et s'imagine que « l'auditoire tout entier se rend compte de son malaise, que les auditeurs assis devant lui forment à son égard des jugements moqueurs ou méprisants ».

### Des réactions de fuite

Rien de plus naturel alors d'éprouver le désir d'échapper à une situation aussi peu confortable. Cette réaction ne se manifeste pas seulement par le désir conscient de fuir, mais aussi par des attitudes inconscientes : « regarder au plancher ou au plafond, par la fenêtre ou par-dessus les têtes des auditeurs, mettre les mains dans ses poches ou derrière son dos et se retirer derrière une table ou un pupitre ». Nous évitons le contact visuel car nous craignons d'être distraits par les réactions des auditeurs.

## DERRIÈRE TOUTES CES RÉACTIONS, UNE CONSCIENCE EXCESSIVE DE SOI

« Au lieu que l'orateur s'oublie, tout absorbé qu'il devrait être par son message à transmettre et par son auditoire, il devient beaucoup plus intensément conscient de lui-même. Il est certain que l'auditoire, comme un monstre doté de milliers d'yeux, est assis là à le regarder sans autre pensée que de s'amuser de sa déconfiture ou

de le mépriser à cause de son incapacité ».

Cette peur ne se manifeste d'ailleurs pas seulement dans une telle occasion. « Le vendeur qui arpente la rue pendant une demi-heure avant de trouver le courage nécessaire pour frapper à la porte d'un prospect fait l'expérience d'un sentiment équivalent, comme l'adolescent qui hésite devant le téléphone en se demandant s'il doit essayer de prendre un rendez-vous avec sa dulcinée ou l'employé qui remet sans cesse du jour au lendemain le moment d'aborder son patron pour lui demander une augmentation.

## D'OU VIENT CETTE CONSCIENCE EXCESSIVE DE SOI ?

Les causes en sont complexes.

### Tout d'abord, un vif désir de réussir personnellement...

d'être accepté, de passer une épreuve avec succès, d'être considéré et approuvé, surtout s'il se trouve dans l'auditoire une personne que nous désirons impressionner favorablement. Lorsque ce désir de succès personnel l'emporte sur l'attention que nous devons porter à l'acte de communiquer, alors nous sommes troublés.

### Un sentiment d'incapacité

Peu importe que nous soyons réellement incapables ou non ; du moment que nous éprouvons ce sentiment d'incapacité, nous sommes saisis par le trac, soit que nous n'ayons pas suffisamment préparé notre exposé, que l'auditoire soit particulièrement nombreux, qu'il s'y trouve des personnes occupant une position élevée, ou qu'en raison de certaines circonstances de notre prime enfance, un sentiment d'infériorité soit profondément ancré en nous.

### Un conflit intérieur

Nous voulons faire cet exposé (pour obtenir un succès personnel) et nous ne voulons pas le faire (à cause des fautes que nous craignons de commettre). Incapables de rassembler notre énergie efficacement en direction de l'un ou l'autre but, nous perdons encore plus de notre assurance.

### Une interprétation erronée de la situation

La tension créée par les trois facteurs indiqués ci-dessus est d'autant plus accrue qu'ils augmentent en nous la préoccupation de nous-mêmes. De même, le fait que nous ayons conscience d'éprouver tous les symptômes, physiologiques et psychologiques, du trac intensifie encore la peur que nous éprouvons. En même temps, nous supposons — à tort — que l'auditoire formule à notre égard le même jugement que nous-mêmes, qu'il nous considère comme réellement incapables et

(Suite page 7)

# Femmes suisses

LE MOUVEMENT FÉMINISTE - JOURNAL MENSUEL FONDÉ EN 1912 PAR EMILIE GOURD

## La profession d'infirmière: toujours un apostolat

Notre propos, aujourd'hui, n'est pas d'étudier dans leur ensemble les problèmes que posent les soins infirmiers en Suisse (notre journal leur a d'ailleurs consacré une large place dans ses numéros 1, 2 et 3 de cette année), mais d'exprimer un point de détail, important non seulement pour les intéressés directs, mais les malades et, en fin de compte, la société toute entière. Ce détail est la rétribution du personnel soignant.

Personne n'ignore que nous nous trouvons dans un cercle vicieux qui, schématiquement, peut s'exprimer ainsi : la pénurie du personnel infirmier rend les conditions de travail difficiles ; quand celles-ci sont trop dures, la profession devient peu attirante pour les jeunes et la pénurie se fait davantage sentir.

Dans plusieurs établissements, des lits restent inoccupés, des divisions sont fermées. Non par manque de malades ; par manque de personnel. Ce qui n'empêche pas les grands projets, comme, par exemple, le CHUV vaudois (centre hospitalier universitaire) qui comptera plus de 2000 lits et à la réalisation de la première étape duquel on est déjà en train de travailler. Il n'est pas difficile de prévoir que les besoins en personnel soignant vont aller en augmentant pour de nombreuses raisons, dont le vieillissement de la population, les progrès de la médecine et de la technique médicale.

Moins il y a de personnel, plus les infirmières (ières) en place doivent fournir d'heures supplémentaires, plus les malades en souffrent et moins le travail est bien supporté, moralement et physiquement. Les conséquences de ce déséquilibre ne tardent pas à se faire sentir : les infirmières s'en vont ; ils considèrent leur traitement comme trop bas (même avec l'éventuelle allocation de ménage de 100 francs, d'enfant de 45 francs et d'enfant apprenti de 80 francs) pour compenser un horaire de travail pénible. Les infirmières étrangères s'en vont pour les mêmes raisons (sans compter l'influence du climat créé par l'initiative Schwarzenbach) et pourtant elles sont nécessaires car les Suisses ne couvrent que difficilement les deux tiers des besoins minima en personnel infirmier.

« Il faut beaucoup aimer son métier pour y tenir » m'a dit une infirmière de 24 ans.

Certes, les salaires, les horaires se sont améliorés ; ce qui n'empêche pas la profession de continuer — si on la compare à l'autres — à être un apostolat. Par les heures supplémentaires souvent non payées et non remplacées, par

l'horaire journalier de 9 heures (en principe), le travail du dimanche, la fatigue du travail de nuit (surtout en alternance avec le travail de jour), par le salaire médiocre eu égard aux grandes responsabilités de la profession.

(Suite page 5)



Pour faire face à son travail une infirmière devrait avoir plusieurs paires de bras

une personne  
toujours bien conseillée :



1872

La cliente  
de la  
**SOCIÉTÉ  
DE  
BANQUE SUISSE**

## Sommaire

- Page 2 : A chacun son auto
- Page 3 : L'imposition de la femme mariée qui travaille
- Page 5 : Aux Pays-Bas, le mari n'est plus le chef de l'union conjugale
- Page 6 : Le personnel pour handicapés mentaux - Petite chronique TV
- Page 7 : Mode féminine et marché des actions
- Page 8 : L'actrice - L'arboricultrice.

