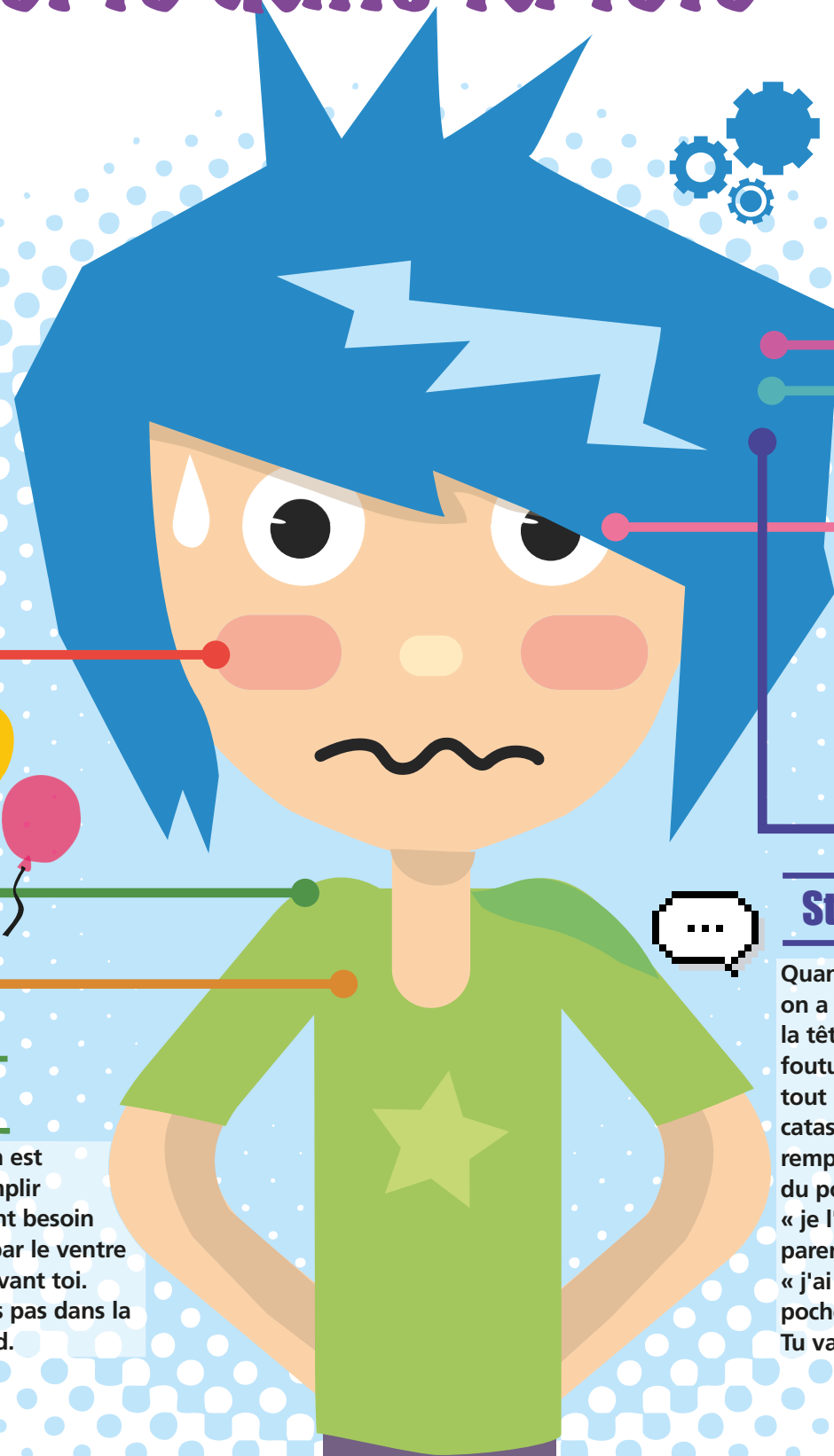




Dans moins de 5 minutes, tu devras te lever pour aller réciter ta poésie devant toute la classe. Tu as travaillé comme il fallait mais parler en public, toi, tu détestes ça ! Voilà quelques conseils pour prendre une bouffée de confiance en toi. A appliquer pour les récitations ou tous les autres moments stressants !

# Alerte dans ta tête



## Repère les signaux d'alerte...

Sous l'effet du stress, le cœur s'accélère et les petits vaisseaux notamment ceux de ton visage se dilatent. Cela te chauffe les joues et tu deviens tout rouge. Tes mains deviennent humides, ta gorge se noue, tes jambes flagellent. C'est l'angoisse, tu vas bientôt perdre tes moyens... A moins que tu n'arrives à repérer les conséquences physiques de ton stress ! Plus tu en as conscience et mieux tu les maîtriseras.



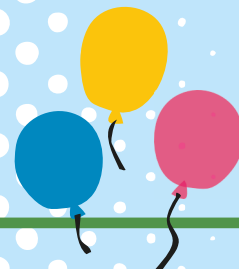
## Respire...

Difficile de faire des poses de yoga avant de passer devant tout le monde... mais tu peux souffler des bougies imaginaires. Surprise c'est ton anniversaire ! Une dizaine de bougies sont allumées, inspire et souffle très fort à plusieurs reprises pour être sûr qu'elles sont toutes éteintes. J'en vois une qui se rallume par là-bas. Souffle plus fort !



## Redresse-toi !

Lorsque tu es stressé, ta respiration est rapide ce qui ne permet pas de remplir tes poumons de l'air pur dont ils ont besoin pour alimenter ton corps. Respire par le ventre et fais-en sorte de regarder loin devant toi. Si tu regardes tes pieds, tu ne seras pas dans la bonne position pour respirer à fond.



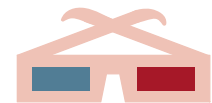
## Pense au présent !



Tu imagines que tu vas bafouiller, que tout le monde va se moquer, que ton meilleur copain aura honte de s'afficher avec toi dans la cour, que vous arrêterez de jouer de la musique ensemble et que tu ne deviendras jamais un guitariste célèbre ? STOP ! Tu vas juste réciter ta poésie. Au pire, tes camarades n'y prêteront pas attention. Tu n'y arrives peut-être pas aujourd'hui, mais tu auras d'autres occasions de montrer que tu la connais sur le bout des doigts.

## Explore dans ta mémoire

Tu as certainement vécu d'autres moments aussi stressants. Et il est certain que tu n'as pas fini englouti par le plancher ou transformé en cloporte. Tu as peut-être même eu une super note et les applaudissements de tes camarades, non ? Avant de céder à la panique essaie de te souvenir de toutes les fois où tout s'est bien passé pour toi.



## Fais marcher ton imagination !

Ferme les yeux, concentre-toi et visualise-toi, super à l'aise, en train de parler devant la classe. Cet exercice va conditionner ton cerveau à l'idée que tu peux réussir. Cela fonctionne ! Des études ont prouvé que les étudiants qui s'imaginaient réussir leurs examens avaient un plus fort taux de réussite que ceux qui étaient persuadés qu'ils allaient échouer.



## Stoppe la petite voix

Quand on est terriblement angoissé, on a parfois une petite voix dans la tête qui nous dit « tout est foutu », « tu es moche », « tu vas tout rater », « tu vas droit à la catastrophe ». CHUT ! Essaie de remplacer les pensées négatives par du positif. « J'ai appris ma poésie », « je l'ai répété hier devant mes parents et tout s'est bien passé », « j'ai mon porte bonheur dans la poche et je porte mon jean préféré ». Tu vas voir, cela va marcher !

