



LE TRAC : CE COLOÇ RELOU QUI DÉBARQUE TOUJOURS SANS PRÉVENIR

Lors de mes coachings, il y a un sujet qui revient sans cesse. Pas les vocalises improbables, un peu le fameux « Est-ce que je chante faux ? » ; et il y'en a un autre: le trac.

Oui, ce fameux invité surprise qui débarque toujours au pire moment, celui qui t'empêche de respirer, te donne les mains moites, et te murmure : « T'es sûr·e de vouloir monter sur scène, là ? »

Mais au fond, qu'est-ce que le trac ?

Selon le dictionnaire : *"Peur ou angoisse irraisonnée que quelqu'un éprouve au moment de paraître en public, de subir une épreuve, d'exécuter un exercice dangereux, etc."*

En gros : ton corps panique comme si tu allais affronter un lion, alors que tu es juste devant... un micro.

LE TRAC : UN DANGER IMAGINAIRE (MAIS BIEN RÉEL DANS NOTRE TÊTE)

- Soyons honnêtes : tu as déjà vécu ce moment où tout bascule. Tu montes sur scène, ton cerveau te lâche, tes paroles s'évaporent, tes aigus refusent de sortir... et toi, tu te demandes pourquoi tu n'as pas plutôt choisi le tricot comme passion.
- En fait, le trac est une peur irraisonnée qui s'emballe : « Attention danger ! » alors que le seul risque, c'est de te prendre les pieds dans le câble du micro. Le public n'est pas une meute de juges impitoyables. Au contraire : il est souvent bienveillant, admiratif du simple fait que tu oses chanter devant lui.
- Tu doutes ? Rappelle-toi ce concert où Ed Sheeran oublie ses paroles... Heureusement, une fillette de 10 ans l'a soutenu et l'a couvert – ouf !

Moralité : tu n'es pas seul·e, le public est avec toi.

ET SI LE TRAC ÉTAIT (PARFOIS) TON ALLIÉ ?

Avant un saut à l'élastique ou un premier rendez-vous amoureux, tu ressens de l'adrénaline. Eh bien, c'est le même mécanisme sur scène : ton corps s'excite parce qu'il comprend que ce moment est important pour toi.

- C'est du bon stress et c'est ton corps qui te donne un coup de boost.
- Petit rappel : si tu ne ressens plus aucun trac, attention danger... c'est peut-être que tu stagnes et que tu n'investis plus d'énergie dans ton chant.

Alors oui, le trac peut aussi devenir ton carburant.

COMMENT APPRIVOISER CE COLOCATAIRE ENVAHISSANT



Il existe des clés pour l'apprivoiser.

Pas pour le faire disparaître totalement (désolée), mais pour qu'il arrête de te gâcher la fête.

Voici mes pistes concrètes pour vaincre le stress scénique :

Écris tes peurs. Mets-les noir sur blanc pour mieux les apprivoiser.

- Celles liées à toi (paroles oubliées, voix fragile).
- Celles liées au public (leur jugement, leur regard).
- Et celles liées aux imprévus techniques (micro capricieux, son trop fort, etc.).

Prépare ton terrain. Arrive en avance pour repérer la scène, sentir l'acoustique, tester le micro. Et si un imprévu arrive ? Tourne-le en dérision avec le public : complicité garantie.

Travaille ton chant. Plus tu répètes, plus tu te libères. Comprends le sens du texte, assimile la mélodie... et tu seras prêt.e à improviser si besoin.

Appuie-toi sur la technique vocale. Respiration, placement de la voix, exercices de relaxation... un coach vocal (coucou 🙌) peut t'accompagner pour transformer ton stress en énergie créative.

Visualise ton succès. Avant de chanter, imagine la scène, le public, leurs sourires, leurs applaudissements. Ton cerveau croira déjà que tu l'as vécu, et tu seras plus confiant.e.

LE TRAC ÇA SERT À QUOI ALORS ?

Le trac n'est pas ton ennemi. C'est ton signal d'alerte, ton petit rappel que ce moment est précieux. Alors respire, travaille, aligne-toi avec ton corps, et transforme cette boule au ventre en carburant pour briller sur scène.

Et rappelle-toi : même si tu oublies une parole, ce n'est pas la fin du monde. Le public est là pour partager un moment avec toi, pas pour compter tes fausses notes.



Si toi aussi tu veux apprendre à chanter en public sans être paralysé par le trac, viens échanger avec moi.

Contacte moi au 06.31.79.54.49