**Zeitschrift:** Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des

informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Herausgeber: Alliance de Sociétés Féminines Suisses

**Band:** 58 (1970)

**Heft:** 10

**Artikel:** Comment vaincre le trac : [1ère partie]

Autor: [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-272667

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 29.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bibliotheque Publique et Universitaire de 1205 Geneve

# Octobre 1970 - Nº 10

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 Clidière 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

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 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

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'accèlèrent,
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'inféricrité

#### Un sentiment d'infériorité

Un sentiment d'Infériorité
L'orateur saisi par le trac se
sent inférieur à sa tâche, indigne,
et s'imagine que « l'auditoire tout
entier se rend compte de son ma-laise, que les auditeurs assis devant lui formulent 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 inconspandents par des seulements par le désir conscient de fuir, mais aussi par des attitudes inconspandents par des alors oper à cient de fuir, mais aussi par des attitudes inconscientes: « regarder au plancher ou au plafond, par la fenètre 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 son auditoire, il devient peaucoup 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 demiarpente la rue pendant une demineure 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 rendezvous avec sa dulcinée ou l'employé qui remet sans cesse du jour au lendemain le moment d'aborder son patron pour lui demander der 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 per-sonne que nous désirons impressionner favorablement. Lorsque ce désir de succès personnel l'em-porte sur l'attention que nous de-vions porter à l'acte de communiquer, alors nous sommes troublés.

#### Un sentiment d'incapacité

Peu importe que nous soyons réellement incapables ou non ; du 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. profondément ancré en nous.

#### Un conflit intérieur

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 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)

## 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 seu-lement 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'ex-primer 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 jeu-nes et la pénurie se fait davantage sentir.

Dans plusieurs établissements, des lits restent inoccupés, des divi-sions 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 comphospitalier universitaire) qui comp-tera plus de 2000 lits et à la réa-lisation de la première étape du-quel on est déjà en train de tra-vailler. Il n'est pas difficile de pré-voir 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 infirmiers (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 dé-séquilibre ne tardent pas à se faire sentir: les infirmiers 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 hóraire de travail pénible. Les infirmières étran-gères s'en vont pour les mêmes geres sen vont pour les memes 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 étier pour y tenir » m'a deplus une infirmière de 24 ans

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

l'horaire journalier de 9 heures (en principe), le travail du dimanla fatigue du travail de nuit (surtout en alternance avec le travail de jour), par le salaire mé-diocre 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:



La cliente SOCIÉTÉ **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
r'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.