



Gestion du stress, prise de parole en public et hypnose – anxiété (ou phobie) sociale

Article de Jean Touati, hypnothérapeute

Juin 2002

Compte tenu des règles déontologiques de respect du secret professionnel et de réserve vis-à-vis des patients, les prénoms ainsi que certains éléments biographiques ont été modifiés.

Cet article illustre la démarche mise en œuvre pour le traitement de la *gestion du stress lors de la prise de parole en public*. Bien que les personnes l'expriment ainsi, il s'agit, le plus souvent, non pas de *stress** mais d'une dimension très particulière de l'*anxiété (ou phobie) sociale* qui peut ne s'exprimer que dans cette situation de *prise de parole* ou de *représentation en public*. Les personnes ont leur esprit envahi bien à l'avance de pensées irrépessibles sur leur future prestation, leur sommeil est perturbé par ces ruminations, elles peuvent ne pas réussir à s'endormir les nuits qui précèdent et élaborent fréquemment des stratégies d'évitement. Lors de leur intervention, elles peuvent avoir le sentiment de « *perdre tous leurs moyens* » – à des degrés divers, l'impression de ne plus savoir s'exprimer, l'impression d'un grand vide dans la tête, voire dans certains cas un sentiment de panique avec une seule idée en tête : fuir cette situation angoissante – et ressentir divers *signes somatiques* : la bouche qui s'assèche, la voix chevrotante, les mains tremblantes, les jambes qui vacillent, le cœur qui s'emballé ou encore rougissent, transpirent excessivement, etc. Certaines vont jusqu'à s'évanouir. Beaucoup prennent, sur prescription de leur médecin, des anxiolytiques ou des *bétabloquants*, parfois depuis de nombreuses années.

Je reçois principalement des cadres et des étudiants pour la *prise de parole en public* mais aussi des *artistes* : comédiens, musiciens, chanteurs, danseuses pour

ce qu'ils perçoivent comme un *trac excessif* qui limite leurs performances et leur gâche le plaisir.

Boris est cadre supérieur dans une multinationale de 50 000 salariés. Malgré un travail sur sa communication, Boris ressent inmanquablement un stress profond et invalidant avant les symposiums internationaux qu'il organise chaque année.

Il est convaincu d'avoir « tout essayé » : stage en *gestion du stress*, coaching intensif en communication, etc. Il commente avec dépit : « Le coach m'a fait répété 14 fois mon discours, j'ai ennuyé toute mon équipe, il a même trouvé nécessaire de m'accompagner lors du colloque... à Hawaï. Finalement, on m'a dit que j'ai fait un discours à la Fidel Castro qui a ennuyé tout le monde. » Il ajoute qu'il n'y a rien à faire et qu'il refusera, au dépend de sa carrière, de prendre un poste trop exposé. Curieusement en écoutant Boris, je ne ressens pas cela et je lui propose de l'aider sur ce point. Bien évidemment celui-ci ne se montre pas très enthousiaste : « Je ne vais pas recommencer à nouveau le travail sur ma communication, comme je vous l'ai dit je pense qu'il n'y a rien à faire. » Je lui dis qu'il est possible de faire quelque chose et que je ne lui parlerai pas de communication... Ce qui évidemment ne manque pas de le surprendre.

Je vous propose un extrait de la séance avec Boris. Cette séance s'inscrit dans une démarche de coaching managérial menée en entreprise. Cette séance est commentée dans l'article [Gestion du stress, prise de parole en public et hypnose](#)

« **B**oris comme je vous l'ai dit nous allons aujourd'hui travailler sur ce *problème de stress*. Notre travail va être un peu différent de ce que nous faisons d'habitude. [J'intrigue un peu Boris et le met en attente de quelque chose de spécial] Vous êtes d'accord pour faire ce travail ?

– Oui.

– Nous allons nous installer différemment. [Je m'écarte de la table ronde autour de laquelle nous travaillons habituellement et nous installe, Boris face à moi en décalé sur ma gauche, comme sur une causeuse - la position de travail a son importance] Boris, vous êtes bien installé, installez-vous le mieux possible. [Boris

bouge un peu sur sa chaise, je fais semblant de bouger aussi ma chaise pour qu'il ajuste la distance qui lui convient].

– Boris, voilà, imaginons, dans une semaine vous avez le symposium. Projetez-vous dans la situation. Peut-être en commençant, là au bureau. Regardez-vous agir. Maintenant, avec des collègues ou chez vous le soir. Vous vous voyez ? [J'ai identifié, en observant les mouvements de ses yeux, que Boris recherche des souvenirs, des idées préférentiellement par un mode visuel. C'est pour cela que j'induis ses souvenirs par ce canal].

– Oui, je suis chez moi, le soir.

– Que ressentez-vous ?

– Je me sens mal, j'ai une boule au ventre.

– Centrez-vous maintenant sur les sensations que vous avez.

– Je sens le battement de mon cœur, je cogite la nuit, je me réveille en sueur, je passe en revue mon discours, ça se passe mal.

– Boris, maintenant, la semaine est passée, vous faites votre présentation au symposium.

– Je vois une salle toute noire, je perds mes moyens, chaque mot est pénible à sortir, je me sens nul, j'ai envie d'être ailleurs, je suis comme paralysé, ma gorge est sèche...

– Boris, c'est pénible, mais garder cette sensation encore quelques instants. Vous voulez bien que je vous prenne le poignet ? [Je mets en œuvre une technique d'ancrage associant un état de la personne au contact sur le poignet]

– Oui, mais doucement, je me suis fait, justement mal au poignet gauche la semaine dernière. [En travail hypnotique l'on commence par se « synchroniser » avec la personne que nous accompagnons ; ce type de coïncidences arrive assez fréquemment]

– Boris, je vous serre le poignet pour que vous gardiez cette sensation désagréable et lorsque que je reprendrai votre poignet alors à nouveau cette sensation sera présente. Maintenant Boris, oubliez le symposium, [je serre son poignet], garder juste les sensations, et laissez vous aller et laissez venir une situation, un évènement, quelque chose qui n'a peut être rien à voir avec ce symposium.

– Non, je ne vois rien, je ne vois pas.

- Laissez venir. Vous pouvez fermer les yeux pour vous y aider. [Boris ferme les yeux. Je serre son poignet et reste silencieux]
- Je vois une situation, mais ça n'a aucun rapport.
- Que voyez-vous ?
- Je viens de rentrer chez X [une grande entreprise], c'est le premier jour. Je reçois un appel. Ma mère m'apprend que mon frère est atteint d'une grave maladie mentale. J'ai l'impression de tomber à la renverse, de m'écrouler. Je me sens impuissant. Mes certitudes s'effondrent. J'ai l'impression d'être seul, je perçois comme si tout s'assombrissait autour de moi. Tout paraît noir. [Boris est très ému, ses yeux larmoient, il ressent physiquement cette sensation d'abattement qui s'amplifie.] Je n'ai jamais pu travailler dans cette entreprise, j'ai dû la quitter.
- [je relâche son poignet] Boris, vous allez laisser cette scène de côté. Comme si le film s'arrêtait sur une image. Revenez ici dans votre bureau. Maintenant vous allez rechercher une situation agréable, un moment où vous êtes bien, vous vous sentez heureux.
- J'aime bien les week-ends lorsque je suis à la maison avec ma femme et les enfants, que l'on joue dans le jardin avec le chien.
- Y a-t-il un autre moment où vous avez des sensations fortes, vous ressentez du plaisir physiquement ; des situations que vous pouvez évoquer ici bien sûr [Boris sourit].
- Il y a longtemps que je n'ai pas fait de plongée sous-marine. J'adore ça. Quand vous me parliez de plaisir physique, c'est ce qui est venu.
- Alors, allons-y partons en plongée. [Je choisis pour Boris une situation de sensation pure et physique] Où voulez-vous aller ? En mer rouge ? A l'îlet aux pigeons en Guadeloupe ? ...
- Je suis aux Antilles. Ça y est, je suis dans l'eau. Je sens l'eau sur mon corps. La sensation d'apesanteur.
- Vous avez votre masque sur le visage ?
- Oui, je le sens bien ? [Boris fait le geste de soulever son masque]
- Vous entendez le bruit des bulles ?
- Oui, oui. Je les entends, je les ressens. Je les vois remonter à la surface.

– Regardez vers la surface. Voyez-vous la surface comme argentée, votre bateau, le soleil ? Regardez autour de vous ; les coraux rouges, orangés, blancs peut-être, les poissons de toutes les couleurs ou d'autres gris, les algues vertes ou translucides, les couleurs, les rayons du soleil ? Regardez tout ce qui vous environne, tournez sur vous-même...

– J'y suis totalement.

– Boris imprégnez-vous de toutes ces images, ces sensations, ce bien-être. [J'attends un instant]. Maintenant, je vais vous prendre le poignet droit. [Boris fait oui de la tête, je lui serre le poignet]. Chaque fois que je serre votre poignet toutes ces sensations, ces images reviennent et s'amplifient. Maintenant Boris revenez ici dans la pièce. [Boris change d'attitude]. Regardez le mur. Ce mur blanc est un écran de cinéma. Vous allez rembobiner le film de tout à l'heure, l'histoire de votre frère. Juste avant que votre mère vous appelle. Vous y êtes. Arrêtez l'image [Boris fait signe que oui].

Maintenant, je reprends votre poignet droit. Toutes les sensations et images agréables de la plongée reviennent, vous êtes bien. Vous allez garder ces sensations [je serre son poignet] et maintenant regarder l'écran et faites démarrer le film. Vous voyez la scène, vous voyez Boris ? Que fait Boris ?

– Je prends le téléphone.

– Non pas « je », sortez du film, vous êtes dans la salle, dites-moi ce que fait Boris [Je force Boris à être extérieur à la situation, dissocié de sa personne].

– Boris prend le téléphone.

– Vous pouvez raconter ce que vous voyez si vous le souhaitez.

– C'est sa mère qui l'appelle. Boris a le visage qui change. Il est bouleversé. [Je serre son poignet droit]. C'est très difficile, de regarder cette scène avec les sensations agréables de la plongée. J'ai l'impression que les deux se percutent. C'est vraiment étrange et difficile.

– Continuez Boris. [En contrôlant le mouvement de ses yeux je m'assure que Boris, regarde le film, reste extérieur à la scène. Je laisse passer un moment.] Le film est terminé ?

[Boris fait signe que oui, je relâche son poignet. Boris, lui qui est toujours dans l'énergie, est très calme et apaisé. Ses yeux restent centrés, le regard dans le vague. Je pourrais dans cette phase ramener Boris au symposium et lui demander,

comme un test, comment cela se passe mais je préfère terminer ici pour laisser Boris intégrer l'effet de « percussion », comme il l'exprime].

– Boris, prenez votre temps, garder ce qu'il y a de bon pour vous dans ce que vous avez vécu, et à votre rythme, progressivement, laisser ces sensations s'éloigner pour revenir dès que vous vous sentirez prêt ici et maintenant. [Un moment s'écoule]. Boris, il est temps de reprendre le cours de votre journée. [Je me lève et fais quelques pas, Boris se lève lentement, revient progressivement à son activité et me remercie]. »

Cette séance se déroule lors des premiers entretiens du coaching de Boris, aussi je le reverrai régulièrement sur une période de 8 mois. Lorsque je lui demanderai s'il a eu à faire des interventions en public, invariablement il me répondra : « Non, rien de particulier » puis après réflexion certaines situations lui reviendront à l'esprit : « Ah oui, au fait, j'ai fait une présentation devant les 150 cadres dirigeants du groupe et j'ai été étonné de recevoir spontanément de nombreux et sympathiques messages me félicitant pour ma prestation... » En effet, ce changement, par sa rapidité, présente souvent pour les intéressés un caractère un peu « magique », qu'ils relient difficilement au travail réalisé ; lors de notre dernière séance de coaching, Boris dira avec humour : « Je ne vois vraiment pas le rapport avec ce que nous avons fait durant cette séance, mais je dois vous avouer que quelque chose m'inquiète un peu (en souriant) : je n'ai plus aucun stress à l'idée de ce symposium... »

Commentaires

Le *protocole thérapeutique* mis en œuvre dans cette séance est un processus dit de « dissociation » défini dans les *modèles thérapeutiques de la PNL* (Programmation-Neuro-Linguistique). Cette technique vise à dissocier les émotions associées par le passé à certains événements pour établir une nouvelle association, cette fois bénéfique à la personne. Le déroulement de cette séance nous montre, qu'en effet, Boris réactivait inconsciemment, face à l'idée de devoir prendre la parole devant un grand groupe, un malaise profond lié à un souvenir traumatique.

Les *modèles de la PNL* sont souvent présentés en France, au travers de formations en communication ou au management, comme des modèles parfois assez simples, voire simplistes de communication. Il est bon de rappeler que la PNL est issue de

la modélisation de pratiques comme celles de *Milton Erickson*, de *Virginia Satir*, thérapeutes remarquables, et que ces modèles d'intervention en *thérapie* font partie des approches de *thérapies brèves*. L'*hypnose éricksonienne* peut associer les processus d'intervention PNL après l'induction d'un état de *transe hypnotique*. La *transe hypnotique* accroît la suggestibilité de la personne ce qui favorise, voire conditionne, la réussite de l'intervention.

Dans le cas de Boris je n'ai pas induit une *transe hypnotique* initiale. J'ai préféré laisser Boris entrer progressivement dans un *état modifié de conscience* (autre nom de la *transe hypnotique*). On parle dans ce cas d'*hypnose conversationnelle*.

Il me semble utile de préciser que si je parle de techniques celles-ci s'inscrivent dans un modèle de gestion de la relation qui est le savoir-faire de base du thérapeute ou du coach et qui s'exprime difficilement au travers de la narration de la séance. Sans cette capacité à gérer cette relation singulière qui doit s'établir avec la personne aucune technique ne peut avoir d'effet thérapeutique.

* Stress ou anxiété ?

Le stress est une réaction physiologique et psychologique face à une pression subie, une contrainte ou à un évènement le plus souvent inattendu ou inhabituel qui nous semble d'un point de vue rationnel dangereux, inquiétant, difficile à réaliser ou représente un enjeu important. Cette réaction de l'organisme nous permet normalement de faire face plus efficacement à la situation. Au-delà d'un seuil ou d'une durée excessive, le stress devient néfaste et, dans ce cas, les symptômes psychophysiologiques liés à ce stress ou à l'anxiété peuvent être similaires. Pour Boris, cette prise de parole en public ne lui paraît pas objectivement et rationnellement comme une situation difficile. Il ne comprend pas ses irrépressibles anticipations négatives, ni sa détresse, ni ce qu'il ressent, ni son comportement lorsqu'il intervient lors de ces colloques. Ses symptômes relèvent plutôt d'un trouble anxieux.

Autre textes

Gestion du stress et prise de parole en public et hypnose

Boris, cadre supérieur, subit un *stress* invalidant lors des symposiums internationaux

Boris est cadre supérieur dans une multinationale de 50 000 salariés. Malgré un travail sur sa communication, Boris ressent inmanquablement un *stress profond* et invalidant avant les symposiums internationaux qu'il organise chaque année. Il est convaincu d'avoir « tout essayé » : stage en *gestion du stress*, coaching intensif en communication, etc.

Lire la suite [👉 Gestion du stress lors de la prise de parole en public et hypnose](#)

Coaching scolaire et hypnothérapie – Gérer la pression du temps lors de contrôle en classe et renforcer sa confiance en soi

Léa est une jeune collégienne de 15 ans. Elle vient me voir parce qu'elle est très *stressée* par le temps. Lors des contrôles en classe elle se met à paniquer dès qu'elle voit qu'il ne lui reste qu'une demi-heure. Cela ne l'empêche pourtant pas d'être une élève brillante. Elle arrive aussi 1/2h à 3/4h à l'avance au collège, de peur d'être en retard, alors qu'elle habite à 1/4h de marche. Elle a aussi quelques phobies : les insectes volants la font paniquer. Et puis, comme beaucoup de jeunes filles de son âge, elle manque de confiance en elle, ne se trouve pas très jolie et se demande quand elle rencontrera un garçon...

Lire [👉 Coaching scolaire - Gérer la pression du temps lors des concours, contrôles et examens avec l'hypnose](#)

Préparation psychologique aux concours, examens et compétitions sportives avec l'hypnose

Edouard, étudiant en médecine passe l'examen classant (ex concours) d'internat dans un mois et demi. 7000 étudiants en médecine passent à la fin de leur 6ème année ce concours national qui déterminera leur spécialité. Il décide de consulter car il craint de ne pas *réussir à gérer son stress* et ressent des blocages « plus profonds » dont il aimerait se débarrasser.

Lire [👉 Préparation psychologique aux concours, examens et compétitions sportives avec l'hypnose](#)

Pathologie et traitement des troubles phobiques

Je présente dans ce texte ce qui caractérise les différents troubles phobiques : *phobies spécifiques*, *agoraphobie* et *phobie sociale*. Je vous propose ensuite des cas cliniques ou témoignages de patients traités en hypnothérapie pour ces trois types de phobies. Je termine par une discussion comparée sur les

traitements en hypnothérapie, TCC (Thérapie Comportementale et Cognitive) et en psychanalyse.

Lire [👉 Pathologie et traitement des troubles phobiques](#)

Traitement de la phobie sociale en hypnothérapie

Clarissa, 42 ans, souffre d'une *phobie sociale*. Lors de notre premier entretien Clarissa commence par me dire qu'elle est en analyse depuis 11 ans. Elle a l'impression de piétiner, d'avoir tellement analysé, essayé de comprendre tout en étant toujours confrontée aux mêmes peurs. Elle ajoute : « A force de mettre des mots, c'est même pire... » Elle décrit ainsi son trouble : « J'ai peur de me positionner vis-à-vis de quelqu'un. *J'angoisse en public, j'ai le cœur qui bat très fort. J'ai cette sensation d'être le point de mire de tout le monde, d'être jugée. J'imagine que l'on va penser que je suis nulle et que je ne vais pas avoir de répondant... ça me met dans un tel état. Je voudrais être invisible, ne pas être interpellée. Pourtant j'ai envie de dire des choses mais j'ai cette impression de décoller, que tout mes souvenirs s'en vont, tout disparaît... de quoi je vais avoir l'air ? » Sa vie affective est entre parenthèses depuis déjà 10 ans. Elle raconte comment en quelques séances « les verrous ont sauté », « les vannes se sont ouvertes »...*

Lire la suite [👉 Traitement de la phobie sociale en hypnothérapie](#)