

Guide Pratique : Comment gérer le stress avant de monter sur scène ?



Lorsque l'on monte sur scène, que ce soit pour les chanteurs ou pour tout autre activité d'image ou de représentation publique, plusieurs difficultés se présentent à cause d'un stress mal apprivoisé du le plus souvent au manque de confiance en soi.

Les réactions sont multiples : mauvaise posture, bégaiements, gorges asséchées, perte de mémoire et bien d'autre...

Voici quelques petites astuces et préparations pour minimiser l'impact de votre stress.

1. Bien connaître son sujet.

En effet, comme dit plus haut, le stress est souvent dû au manque de confiance en soi. Or, d'où vient le manque de confiance ? Il vient d'un sentiment de ne pas se sentir à sa place, de ne pas se sentir à la hauteur de l'évènement, ou alors de mal connaître son sujet.

Et bien j'ai une bonne nouvelle pour vous, toute bête mais dites-le-vous bien :

Si on vous a appelé pour monter sur scène, c'est que vous en valez la peine !

Si c'est pour un casting, le meilleur moyen de ne pas avoir de regrets est d'être sûr d'avoir tout fait pour y arriver ; autrement dit : apprenez au maximum votre chanson, texte ou tour de chant ! Plus vous maîtriserez votre sujet en amont, plus vous vous sentirez à l'aise pour le réciter ! Et peu importe le résultat, vous aurez été au maximum de vos capacités : le reste ne dépendra plus de vous mais du profil recherché par la production.

2. Apprendre à respirer



La respiration avant de monter sur scène est primordiale. Prenez quelques secondes pour vous, en inspirant et surtout en expirant profondément afin



d'évacuer tout le stress accumulé dans votre métabolisme. N'hésitez pas à vous inspirer de quelques [tutoriels de sophrologie](#) pour apprendre comment respirer et prendre conscience de votre corps. Quelques minutes suffisent pour vous détendre.

3. Le fameux verre d'eau



Prenez toutes les précautions nécessaires pour pallier aux réactions dues au stress avant de monter sur scène. A cause de ce dernier, nous avons souvent tendance à ne pas oser prendre le temps de se détendre face au public ou au jury. Et bien prenez-le ce temps ! Il ne s'agit que de quelques secondes, le silence n'est pas maléfique, bien au contraire, il est important de poser les choses, vous détendre et rendre le public attentif à ce que vous allez leur proposer. N'ayez donc pas peur du silence et prenez le temps de boire une gorgée d'eau si vous en ressentez le besoin, le public ne vous en voudra pas, croyez-moi. :)

4. Si vous oubliez le verre d'eau



Céline Dion a avoué dans une interview avoir une petite astuce pour susciter les glandes salivaires à fonctionner et donc s'humidifier naturellement la gorge lorsqu'elle en a besoin : Il faut se mordre le bout de la langue ! Et oui, il s'agit d'une astuce discrète et très efficace pour l'avoir testée très souvent ! :)

5. Des plantes



Certains chanteurs utilisent une plante connue dans le milieu, une sorte



de calmant naturel que vous trouverez en **boutique biologique** ou en pharmacie : ce sont des fleurs de Bach. La marque la plus utilisée est le « Rescue » (bon il y a un peu d'alcool dedans mais pas trop :). Privilégiez les gouttes plus efficaces que le spray.

Nous ne vous conseillerons pas le verre de vin même si celui-ci reste effectivement performant et immédiat, cependant nous avons trop tendance à en abuser et cela en pâti et sur notre justesse, sur notre attitude et sur l'authenticité de ce que vous procurerez au public et a vous-même. :)