

STRESS ET PRÉPARATION AUX AUDITIONS

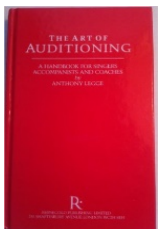
Livres et articles disponibles à la bibliothèque du Conservatoire
Liens vers quelques ressources en ligne

Livres disponibles à la bibliothèque : cliquez sur le titre pour plus d'informations

Si le livre n'est pas disponible dans votre établissement, vous pouvez faire une demande de prêt entre bibliothèques.



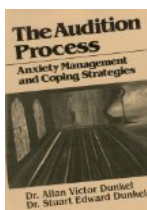
[L'art du trac : guide pratique pour une meilleure maîtrise du trac](#)



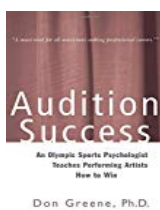
[The art of auditioning : a handbook for singers, accompanists and coaches](#)



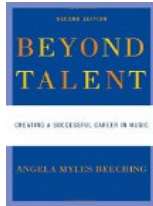
[Atteindre sa zone d'excellence : guide pour performer sous pression](#)



[The audition process : anxiety management and coping strategies](#)



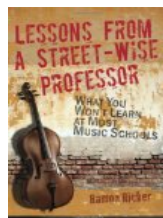
[Audition success : an olympic sports psychologist teaches performing artists how to win](#)



Beyond talent : creating a successful career in music



Kinésiologie et musique : le plaisir de jouer sans stress



Lessons from a street-wise professor : what you won't learn at most music schools



Leur trac au théâtre : 100 acteurs témoignent



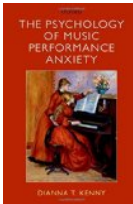
Par amour du stress : des conclusions scientifiques, une présentation facile



Performance success : performing your best under pressure



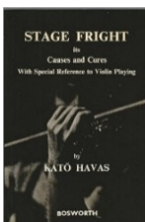
La peur des autres : trac, timidité et phobie sociale



The psychology of music performance anxiety



La relaxation : nouvelles approches, nouvelles pratiques



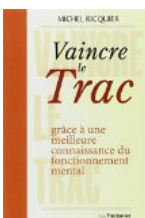
Stage fright : its causes and cures : with special reference to violin playing



Le trac : le comprendre pour mieux l'appivoiser



Le trac : stratégies pour le maîtriser



Vaincre le trac : grâce à une meilleure connaissance du fonctionnement mental

Articles de périodiques : version papier disponible dans certaines bibliothèques

The Horn Call **Auditions in North America today**
The Horn Call (2015) Vol. 46, no 1, p. 64-72. (Disponible à Montréal)

International Musician **Strategies to calm your stage fright = Composer avec le trac**
International musician (2011) Vol. 109, no 4, p. 13. (Disponible à Montréal)

ITA Journal **Thoughts on audition preparation**
ITA Journal (2010) Vol. 38, no 3, p. 14-19. (Disponible à Montréal et Québec)

ITG Journal **Successful audition preparation**
ITG Journal (2013) Vol. 37, no 2, 68-70. (Disponible à Montréal et Québec)

Strings **5 ways to prepare for an orchestra audition**
Strings (Mars 2014) Vol. 28, no 8, p. 27. (Disponible à Montréal et Québec)

Articles en ligne : cliquez sur le lien pour y accéder

Médecine des arts [Les jeunes musiciennes ont un trac plus important que les jeunes musiciens](#)

Médecine des arts [Stress chez les artistes \(musicien, chanteur, danseur\)](#)

Médecine des arts [Trac et gestion par la respiration](#)

Université Laval [Stress, anxiété et perceptions : maîtriser les pensées toxiques!](#)

Université Laval [Le trac : comment mieux l'appivoiser](#)

Visionnement : cliquez sur le lien pour y accéder

Chant [3 common audition mistakes singers make](#)

Chant [How singers should prepare for auditions](#)

Mots-clés pour trouver d'autres documents sur le sujet dans notre catalogue :

Auditions

Autodéveloppement

Orientation professionnelle

Psychologie

Relaxation

Succès

Trac