

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	5
Trac, peur, stress, anxiété, définitions	7
Le stress	8
L'anxiété	12
Le trac.....	14
Les trois dimensions du trac	17
Les signes physiques	17
Les signes comportementaux	18
Les signes cognitifs.....	19
Histoires de trac	21
Evaluation du trac	25
Les questionnaires.....	25
Les mesures objectives.....	30
La prise en charge du trac	33
La relaxation	34
La respiration	41
Les médicaments	44
Les thérapies cognitivo-comportementales.....	47
Histoires de trac (bis)	65
Le sport.....	65
Les comédiens : Entretien avec Roger Carel.....	66
Enfin une dernière histoire de trac avec un homme poli- tique	71
Pour vous aider à faire le point sur le trac et en faire un allié	73
Bien avant la performance	74
Juste avant la performance	77
Et si le trac persistait malgré tout cela ?.....	78
Bibliographie	81
Glossaire	83
Annexes	85