

Un programme d'aide ?

Tout d'abord, pour faire face à une peur, une phobie, il est important de mettre des mots sur ses peurs et apprendre à les gérer émotionnellement. Tout le travail est d'accueillir sa peur et d'essayer de la rationaliser petit à petit. La peur pathologique est souvent liée à une mauvaise gestion émotionnelle, mais également à une croyance négative sur soi face à la situation : « je ne me sens pas capable » ou « je ne suis pas à la hauteur ». L'irrationnel prend le dessus. Travailler la mésestime et apprendre à retrouver confiance en soi permet de gérer davantage ses peurs au travers des contextes déclencheurs.

En quoi consisterait ce programme ?

Accompagner les personnes qui sont en demande à surmonter leurs peurs excessives en véhicules motorisés. Dans un premier temps, il s'agirait d'évaluer les différentes peurs excessives et leurs déclencheurs contextuels avec pour support un questionnaire lors d'un entretien avec une psychologue. Cela permettrait de faire le point et se donner des objectifs spécifiques. Dans un deuxième temps, proposer des outils en fonction de la demande comme :

- Un accompagnement psychologique individuel pour verbaliser les maux.
- Des objectifs avec des techniques de thérapies comportementales (remonter par exemple dans une voiture)
- Si présence de traumatismes simples ou complexes, une proposition de la pratique EMDR (technique neuro-émotionnelle pour digérer les traumatismes, technique reconnue par l'HAS)
- Groupe de parole :
 - *Échanger avec d'autres personnes sur des peurs similaires ou méconnues et se sentir compris(e) et reconnu(e) ;*
 - *Jeux de rôle pour aider à exprimer les peurs ;*
 - *Photo langage pour exprimer ses représentations de la voiture et ses peurs ;*
 - *Séances de relaxation (visualisation positive) ;*
 - *La cohérence cardiaque (contrôle respiratoire).*
- Mise en situation de conduite éventuellement

✂

Je soussigné né(e) le

Domicilé(e)

Téléphone : Email :

Souhaite participer à une session « GESTION DE LA PEUR DE CONDUIRE » :

24 juin 2017 à METZ

Ci-joint, mon règlement de 125 € ttc en :

chèque espèces CB N° exp : crypt. :