

## **Formation : Se Libérer de la Peur en Avion**

Lieu : Delémont, Centre Evolution Place de la Gare 14, 2800 Delémont et déplacement simulateur Boeing 737-800 NG

Durée : 1 journée

### **Objectif de la Formation**

Apprendre des techniques efficaces pour surmonter la peur de voler, en combinant théorie psychologique, autohypnose et contrôle mental et pratique sur simulateur d'avion.

### **Programme de la Formation**

#### **Matinée : Partie Théorique**

- **09:00-10:30 : Introduction à la Phobie de l'Avion**
  - Définition et contexte
  - Statistiques sur la phobie de l'avion (études de l'Association Internationale du Transport Aérien)
- **10:45-12:00 : Comprendre et gérer la Peur**
  - Mécanismes neurologiques de la peur (références aux travaux de Joseph LeDoux)
  - Techniques de gestion émotionnelle (approches cognitivo-comportementales)

#### **Après-Midi : Partie Pratique**

- **13:00-14:30 : Atelier Simulateur d'Avion**
  - Immersion dans un environnement contrôlé
  - Application des techniques apprises le matin
- **14:45-16:00 : Techniques de Relaxation et Visualisation**
  - Méditation et relaxation guidée (référence aux études de Jon Kabat-Zinn)
  - Exercices de visualisation positive
- **16:15-17:00 : Débriefing et Questions/Réponses**



**Chaque participants prendra les commande du simulateur**

## **Méthodes Pédagogiques**

- Exposés théoriques
- Discussions interactives
- Mises en situation sur simulateur
- Exercices pratiques de relaxation et de contrôle mental

## **Contenu du Cours : Se Libérer de la Peur en Avion**

Bienvenue dans cette formation approfondie, conçue pour vous équiper avec une compréhension scientifique et des outils pratiques afin de surmonter la phobie de l'avion. Voici ce que vous allez apprendre aujourd'hui :

### **I. Les Fondements Neurologiques de la Peur**

#### **1. Les Trois Cerveaux et Leur Fonctionnement**

- Exploration du modèle des trois cerveaux : le cerveau reptilien (instincts), le cerveau limbique (émotions) et le néocortex (pensée rationnelle).
- Comment ces trois cerveaux interagissent en situation de peur, en particulier en vol.

#### **2. Physiologie de la Peur et État de Crise**

- Comprendre comment le corps réagit à la peur : réponses physiologiques comme l'augmentation du rythme cardiaque, la transpiration, etc.
- Identification des déclencheurs spécifiques liés à la phobie de l'avion.

### **II. Techniques de Libération de la Peur**

#### **1. Techniques de Tapping (EFT)**

- Apprendre la technique de tapping (Emotional Freedom Techniques) pour gérer l'anxiété et les émotions négatives.
- Application pratique de l'EFT pour des situations spécifiques liées au vol.

#### **2. La Méthode Federer**

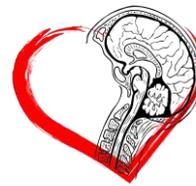
- Étude de la technique de visualisation et de concentration utilisée par le célèbre tennisman Roger Federer, adaptée au contexte de la phobie de l'avion.

#### **3. Techniques du Scénario Mental**

- Création de scénarios mentaux positifs pour préparer le cerveau à une expérience de vol sans stress.

#### **4. Autres Techniques Personnalisées**

- Adaptation des techniques en fonction des demandes et situations spécifiques des participants.



### III. Atelier Pratique sur Simulateur d'Avion

#### 1. Application des Techniques en Situation Réelle

- Mise en pratique des techniques apprises dans un simulateur de vol.
- Gestion de la peur dans un environnement contrôlé et réaliste.

### IV. Connaissances Techniques sur l'Aviation

#### 1. Explications Techniques et Physique du Vol

- Comprendre les principes fondamentaux du vol, réduisant ainsi l'incertitude et la peur de l'inconnu.
- Démystification des aspects techniques de l'aviation pour renforcer la confiance.

### V. Conclusion et Échanges Interactifs

- Séance de questions-réponses pour partager les expériences et les apprentissages.
- Discussion sur l'application continue de ces techniques dans la vie quotidienne et lors des futurs voyages.

### Ressources et Lectures Complémentaires

- Bibliographie pour approfondir les connaissances sur les techniques et la psychologie de la peur.
- Applications et outils recommandés pour la pratique quotidienne des techniques apprises.

Ce contenu de cours est **riche et diversifié**, combinant des **connaissances scientifiques** avec des **techniques pratiques éprouvées**. Il vous fournira les outils nécessaires pour **aborder votre prochain vol avec confiance et sérénité**.