



# Faire face à la phobie de l'avion

*Stéphanie Moinet*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

## **Faire face à la phobie de l'avion** Stéphanie Moinet

COMPRENDRE SA PROBLEMATIQUE. La peur de l'avion, une réalité souvent cachée. Des chiffres et des hommes. Systèmes phobiques et réactions physiques. DES METHODES POUR FAIRE FACE. Etes-vous motivé ?. Les approches comportementales et cognitives (TCC). VERS LA GUERISON ET LA CONSOLIDATION. Les premiers vols. L'aide thérapeutique

 [Telecharger Faire face à la phobie de l'avion ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Faire face à la phobie de l'avion ...pdf](#)

# Faire face à la phobie de l'avion

*Stéphanie Moinet*

## **Faire face à la phobie de l'avion** Stéphanie Moinet

COMPRENDRE SA PROBLEMATIQUE. La peur de l'avion, une réalité souvent cachée. Des chiffres et des hommes.

Systèmes phobiques et réactions physiques. DES

METHODES POUR FAIRE FACE. Etes-vous motivé ?. Les approches comportementales et cognitives (TCC). VERS LA

GUERISON ET LA CONSOLIDATION. Les premiers vols.

L'aide thérapeutique

## Téléchargez et lisez en ligne **Faire face à la phobie de l'avion** Stéphanie Moinet

---

152 pages

Présentation de l'éditeur

D'un simple inconfort à la peur panique, la peur de l'avion peut affecter n'importe quelle catégorie de personnes : homme ou femme, jeune ou plus âgée, de niveau socio-économique différent... Jusqu'à 40 % des individus développeraient une peur de l'avion à un moment de leur vie. Au quotidien, cette phobie peut se révéler handicapante tant au niveau personnel que professionnel, à tel point qu'elle constitue un sujet de recherche clinique important. Pour sortir de cette souffrance, cet ouvrage propose des explications claires et des solutions efficaces. Conçu comme un véritable guide, il donne toutes les clés pour : comprendre les systèmes phobiques et connaître les bases de l'aéronautique ; reconnaître la nature exacte de son trouble et l'évaluer ; construire un plan d'action personnel ; mettre en oeuvre différentes étapes vers la guérison. Grâce à ses nombreux exemples, conseils et exercices, ce guide peut être utilisé de plusieurs façons : pour s'informer et comprendre ; de manière autonome pour savoir ce qu'il faut faire et ne pas faire ; avec l'aide de son médecin ; en support d'une thérapie individuelle conduite par un spécialiste des thérapies comportementales et cognitives. **Biographie de l'auteur**

Le docteur Stéphanie Moine est psychiatre, spécialiste des troubles anxieux et phobiques, et de la gestion du stress aéronautique. Son cabinet médical est le premier cabinet français à être équipé d'une salle d'immersion virtuelle dotée de deux rangées de sièges d'avions pour traiter la phobie de l'avion, du vide et de la claustrophobie.

Download and Read Online **Faire face à la phobie de l'avion** Stéphanie Moinet #AIDGJ7LVOMF

Lire Faire face à la phobie de l'avion par Stéphanie Moinet pour ebook en ligne Faire face à la phobie de l'avion par Stéphanie Moinet Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Faire face à la phobie de l'avion par Stéphanie Moinet à lire en ligne. Online Faire face à la phobie de l'avion par Stéphanie Moinet ebook Téléchargement PDF Faire face à la phobie de l'avion par Stéphanie Moinet Doc Faire face à la phobie de l'avion par Stéphanie Moinet Mobipocket Faire face à la phobie de l'avion par Stéphanie Moinet EPub

**AIDGJ7LVOMFAIDGJ7LVOMFAIDGJ7LVOMF**