

4 stages qui peuvent vous changer la vie

Destinés aux personnes qui n'hésiteront pas à sacrifier de quelques heures à plusieurs jours pour vaincre une phobie, ces stages de désensibilisation ont fait leurs preuves.

VOLER SANS CRAINTE

Ex-phobique de l'avion, Fabienne Regard anime ces séminaires de désensibilisation de deux jours et demi organisés conjointement par Swiss et Genève Aéroport. Elle n'a jamais oublié son premier vol (quatre heures de crise de panique, de vertiges, de sensations de chaleur, d'étouffement, de mort imminente se sont succédé), mais ce n'est plus qu'un mauvais souvenir. Elle a suivi le séminaire en 1992 et en a repris le flambeau en 1995. Le stage commence avec de la théorie. Un commandant de bord répond à toutes les questions imaginables, de «Comment vole un avion?» jusqu'à «Que sont ces bruits inquiétants que l'on entend en vol?»... On monte ensuite dans un avion qui reste au sol. Etape suivante, l'apprentissage des techniques de gestion de la peur, de respiration et de relaxation...



Pour les phobiques de l'avion, cour théorique sur le tarmac de l'aéroport de Cointrin, avant le décollage pour Zurich.

Puis on passe au vol proprement dit, direction Zurich, chacun avec son propre coach, lui-même ex-phobique. Ce rôle d'accompagnant fait partie intégrante de la thérapie et permet de mesurer

les progrès accomplis. Le suivi à vie est compris dans le stage, via un forum: on y annonce son prochain voyage et le personnel de bord veillera à ce que l'ex-phobique soit particulièrement chouchouté. Quatre mille personnes ont déjà suivi ce stage, qui existe aussi en version spéciale enfants.

Infos: www.volersanspeur.info
Prix: 950 fr. pour les adultes, vol Genève-Zurich (et retour?) compris. Egalement au départ de Bâle.

VAINCRE SA PEUR DE L'ASCENSEUR

Ce stage créé par Schindler et l'équipe de Voler sans peur se déroule sur le site du fabricant, à Perly, près de Genève, sur une journée. Au programme de la matinée, théorie avec des techniciens qui expliquent comment fonctionne un ascenseur et répondent aux questions des participants. L'après-midi, on va voir in situ comment ces engins montent et descendent avant de passer aux exercices. Chacun est libre de se lancer ou non, le défi ultime consistant à rester bloqué dans un ascenseur sans paniquer.

Infos: inscription auprès de fabienne.letourneur@ch.schindler.com ou fabienne-regard@hotmail.com ou par tél. au 022 721 20 20.
Prix: 320 fr.

ARAIGNÉES ET SERPENTS SONT NOS AMIS

A Lausanne, Michel Ansermet, ex-directeur du Vivarium, continue à donner ces cours de désensibilisation malgré la fermeture officielle du site. On commence par une discussion: d'où viennent ces peurs, quelles fables se raconte-t-on? Ensuite, on fait connaissance avec ces animaux, en apprenant quelles sont leurs caractéristiques, leurs forces et leurs faiblesses, puis on s'intéresse aux façons de gérer sa poussée d'adrénaline face à l'objet de sa phobie, avant de passer à la mise en contact: un doigt, deux doigts, et pour finir les participants s'amuse avec les animaux. Quelque 5500 personnes ont déjà suivi ces stages qui se déroulent sur 3 ou 4 heures.

Infos: l-a-t@bluewin.ch et sur Facebook: Phobie, Peur, Dégoût = Désensibilisations. **Prix:** 150 fr. par personne, 1/2 journée.

APPRIVOISER LE VIDE

Moniteur de ski et accompagnateur en montagne, Thias Balmain donne depuis six ans des stages pour se libérer du vertige en Suisse et en France. Il utilise une méthode basée sur l'ancrage du corps dans l'environnement. Un travail qui permet dans la foulée de se défaire d'autres phobies, «car on souffre rarement d'une seule», rappelle l'organisateur. Les désensibilisations se déroulent sur trois fois deux jours parce que, «comme quand on plante un clou, il faut taper dessus à plusieurs reprises, avec douceur. On se donne le temps d'asseoir le travail», sourit-il. Au programme, une approche centrée sur la façon dont on se pose face au danger, dont on investit ce qui nous entoure. «On a tendance à se concentrer sur ce qui nous fait peur, de sorte que l'objet de nos craintes finit par occuper tout l'espace», constate le formateur. Il apprend aux phobiques à remettre l'objet de leurs angoisses dans son contexte, à le considérer dans son environnement. A trouver leur zone de confort, de façon à pouvoir en sortir et y retourner.

Infos: www.thias-balmain.com
Prix: 250 € le stage de 2 jours (hébergement en sus, 25 € la nuit en chambre d'hôte avec petit-déjeuner).

SBB CFF FFS

Passez en mode vacances au Change CFF.

Partez en vacances l'esprit détendu. Changez votre argent dans 180 bureaux de Change CFF dans plus de 90 devises étrangères – une solution simple et confortable. Les bureaux de change sont ouverts plus longtemps, même le week-end dans les grandes gares.

Vous pouvez désormais commander en ligne vos devises étrangères. Renseignez-vous sur cff.ch/change.

