



Il apaise les conducteurs de l'urgence

Gaz réseau de France fait appel à un spécialiste du comportement pour former ses techniciens à lutter contre le stress.

Camille Guillemaux



Dans le cadre des programmes innovants de formation sécurité routière en entreprises le Docteur Jean-Marc Baillet a été sollicité par l'ETSC/PRAISE pour présenter le 23 novembre 2011 au séminaire international de sécurité routière à Madrid son module de formation sur la gestion du stress au volant pour les conducteurs professionnels (groupe léger et lourd).

« Pour vaincre le stress routier, il faut soit l'ignorer soit le combattre, mais jamais le fuir ! ».

Jean-Marc Baillet
Docteur en psychologie
spécialisé en sécurité routière
jean-marc.baillet@laposte.net
www.autocontrolstress.com
06 62 31 27 53

Biographie

- Docteur en psychologie cognitive et comportementale.
- Professeur associé en psychologie de travail à l'Université Catholique de l'Ouest à ANGERS.
- DEA en Science de l'Education
- Conférencier et écrivain en sécurité routière.
- Chargé de Mission Sécurité Routière auprès du Délégué Interministériel de la Sécurité Routière.

Médias

TF1, M6, W9, Canal+, France 3 IDF, Direct 8 santé, France 5, TV5 Monde.

Le Figaro, Le Progrès, Ouest France, Le journal du Dimanche, La Vie, Le Parisien, Midi Libre, Le Pèlerin.

RMC, Sud Radio, France Info, Radio France International, France Bleu IDF, France Inter, Europe 1, Radio Classique, Radios autoroutes ESCOTA et SANEF.

Interventions

Université d'Angers
GEMA
Peugeot-Citroën
GDF-SUEZ/GrDF
Ville de Paris, Fontainebleau
Forum Entreprises 77
Centaure France
Goldwing Club de France

Conférences :

France, Europe, Magreb, Japon, Canada et Mondial automobile de Paris.

Le stress routier existe, il est un bon ou mauvais compagnon avec lequel il faut savoir composer pour éviter le pire ! Chacun doit prendre conscience de la présence de stress au volant, chacun doit pouvoir le reconnaître dans ses manifestations sur son corps et sur son mental, et chacun doit composer avec lui pour que le déplacement routier se fasse dans les meilleures conditions.



Le contenu du module de formation à la gestion du stress routier s'effectue « sur mesure » en fonction du temps imparti, des attentes et des problématiques de l'entreprise.



Effectif

15 stagiaires maximum

Durée

1 à 2 journées.
De 9 h à 17 h

Lieu

Sur le site de l'entreprise ou en interentreprises

Moyens pédagogiques à mettre en place :

vidéo projecteur et tableau papier

GESTION du stress routier



OBJECTIF : Donner aux conducteurs des clés et conseils pour gérer les situations stressantes sur la route : agressivité/conflits, imprévus/bouchons, retard, panne/accident, météo difficile, radars, conduite en ville, etc.

PRE-REQUIS : Pour les collaborateurs qui se déplacent soit pour rejoindre l'entreprise soit à titre professionnel et qui ressentent le besoin d'avoir des conseils pour gérer les situations stressantes sur la route.

CONTENUS : Matinée

Comment gérer son stress au volant ?

- Le stress (définition et manifestations sur le corps et dans l'esprit).
- Le triptyque du stress routier (physique, mental, et situationnel).
- L'échelle de stress routier.
- Le poids du stress en conduite automobile.
- Hygiène de vie et stress au volant.

- ATELIERS EXERCICES DE DETENTE-RELAXATION (la respiration abdominale, le palming, la stimulation de la vigilance, évacuation des tensions, etc.)

CONTENUS : Après-midi

Comment gérer le stress routier dans le cadre professionnel ?

- Analyse des stressors dans l'activité de conduite.
- Conseils psy en situations stressantes sur la route (selon une palette de 18 situations comme la pluie, le brouillard, l'agressivité verbale, la conduite sur autoroute, les radars, la queue de poisson, etc.).
- Cas concret entreprise : accident de circulation.

- ATELIER LA PAUSE SECURITE DE DETENTE-RELAXATION (remise double CD « no stress au volant » et mise en pratique)