

Le monde des phobies

COMPRENDRE CE QUI SE JOUE POUR ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT

Chaque peur raconte une histoire et répond à une logique.
Les bonnes questions ouvrent la voie vers plus de sécurité intérieure,
de compréhension et de liberté.



PISTES DE QUESTIONNEMENT



Identifier
les déclencheurs



Comprendre
l'anticipation



Repérer
les évitements



Renforcer la
sécurité intérieure



Clarifier l'objectif
de liberté



À RETENIR

Derrière une phobie, il y a souvent une tentative de protection.
Le changement passe par la compréhension des mécanismes, la sécurité intérieure et une progression adaptée.



QUESTION AU PRATICIEN

Dans votre accompagnement, explorez-vous surtout la peur visible... ou aussi ce qu'elle anticipe, évite et tente de protéger ?

