



Le conducteur Zen ressent toujours du plaisir à conduire en adoptant et en observant un comportement plus prudent, plus responsable et plus anticipatif.

La Zen-attitude au volant, c'est user le moins possible son cœur, ne pas polluer son esprit, donner des plages-plaisir à son cerveau, écouter son corps, et faire des exercices de détente-relaxation lors des pauses de sécurité.

Quand une difficulté surgit sur la route, parfois on panique, on fait n'importe quoi pour tenter de résoudre le problème... c'est le stress qui se manifeste. Bref, le stress routier existe, il est un bon ou mauvais compagnon avec lequel il faut savoir composer pour éviter le pire !

Pour rester Zen au volant, il faut combattre sans relâche le stress routier dans toutes ses manifestations.

Pour aider le lecteur à gérer son Zen-comportement au volant, on lui donnera 42 clefs ou conseils, et 25 techniques de détente-relaxation. Par auto-évaluation à l'aide d'une échelle de stress routier, chacun pourra se positionner sur la Zen-réglette par rapport à la prise de risque sur la route : plage verte : on peut conduire ; plage orange : prudence ; plage rouge : le risque d'erreur et d'accident est important ; plage noire : il vaut mieux laisser le volant !

Cet ouvrage comprend une table d'exercices de détente-relaxation, et il est accompagné d'un CD qui reprend en « version light » tous les conseils pour le Zen-comportement sur la route.



Docteur en psychologie cognitive et comportementale, **Jean-Marc Bailet** est un expert en éducation, prévention et sécurité routières. Il a été chargé de missions auprès du délégué interministériel à la Sécurité routière (2000/2005) et codirecteur des CRICR de Lille et de Metz. Il a publié *L'éducation routière* (PUF, 1999), *Le volant rend-il fou ? Psychologie de l'automobiliste* (L'Archipel, 2006), et *Je stresse au volant, au guidon... mais je me soigne !* (L'Harmattan, 2010).



Compositeur, spécialiste de musiques de bien-être, **Pierre Raffanel** recherche, dans le champ émotionnel et énergétique, l'impact des vibrations sonores dans notre quotidien. Il a réalisé chez Soléam la collection « Relaxations guidées » pour le label Dom et Believe : *Vivre le sommeil* (2003/rééd. 2008), *Stop au stress* (2009), *Libérez-vous du tabac* (2012), *Confiance en soi* (2013)... et l'album de musiques zen pour les tout-petits *Bébé Veilleuses* (2010). Parallèlement, il est illustrateur sonore et enseigne le piano.

Conception - réalisation : Rodolphe Ponchet by Weforyou.

ISBN : 978-2-343-05449-0  
20 €



Jean-Marc BAILET

Pierre RAFFANEL

Jean-Marc BAILET  
Pierre RAFFANEL

ZEN AU VOLANT

# ZEN AU VOLANT

GUIDE DU MIEUX CONDUIRE



+1 CD

L'Harmattan