

J'ai peur en avion !

Par Evelyne Josse, psychologue-psychothérapeute (EMDR, hypnose, thérapie brève, EFT), www.resilience-psy.com

Première partie : c'est quoi le stress aéronautique ?

Vous tremblez en pensant aux vacances ? Vous paniquez à l'idée de votre prochain déplacement professionnel ? Vous craignez un crash et vous vous posez des questions inquiètes sur les turbulences ou la sécurité aéronautique ? Vous redoutez de vous sentir mal car vous pensez ne pas pouvoir supporter d'être enfermé de longues heures sans bouger ? Vous restez marqué par une épreuve vécue lors d'un précédent vol ? En un mot, vous appréhendez l'avion ?

Oui !

Vous n'êtes pas le seul ! Un million de personnes par jour prennent l'avion tout en étant anxieuses sans compter celles que la terreur cloue au sol ! Savez-vous que la peur empêche une personne sur dix de prendre l'avion ? Et si vous voyagez, ne croyez pas que vous soyez le seul à bord à ne pas être zen ! Un passager sur trois se déclare anxieux et même les voyageurs les plus confiants connaissent parfois des pointes d'angoisse durant un vol !

Mais pourquoi ai-je peur ?

Les troubles anxieux liés à l'avion sont souvent un mélange de peurs rationnelles et irrationnelles. Oui, les avions peuvent crasher et celui dans lequel vous allez voler a un risque de s'écraser mais, vous le savez, cette probabilité est extrêmement faible. En fait, vous avez peur principalement parce que vous pensez ne pas pouvoir être capable de gérer la situation aérienne ! Votre peur est réelle, vos émotions sont réelles mais la menace, elle, est-elle réelle ? Probablement pas...

Quels sont les types de troubles anxieux liés au stress aérien ?

Le stress aéronautique peut aller de l'anxiété légère relativement facile à surmonter jusqu'au véritable calvaire que vivent les phobiques ou les grands anxieux. Il existe 3 grandes familles de troubles anxieux : les phobies, l'anxiété et les attaques de panique. La phobie est une peur rarement basée sur des faits objectifs ou sur la réalité. En fait, les personnes sont victimes de leur imagination et des films-catastrophe qu'elles se racontent ! Bref, la phobie est le résultat de l'incapacité à gérer son imagination et ses pensées ! Ce phénomène peut atteindre n'importe qui, quel que soit l'âge, le sexe (même si il est deux fois plus fréquent chez les femmes), indépendamment de la force de caractère, de l'intelligence et de la volonté. Il existe 3 grandes catégories de phobie aéronautique :

- L'altiphobie ou phobie de hauteurs. C'est la peur innée de tomber, la peur du vide.
- La claustrophobie. C'est la peur d'être claustré dans les espaces restreints quel que soit le lieu (ascenseurs, transports en commun, grands magasins, etc.)

- L'agoraphobie. C'est la peur de se retrouver dans des endroits ou des situations d'où il est difficile de s'échapper ou dans lesquels il est incertain de trouver secours en cas d'attaque de panique (foule, file d'attente, ponts, transports en commun, etc.).

L'anxiété. Ce qui est caractéristique de l'anxiété, c'est l'amplification péjorative. Les personnes se tricotent dans la tête un avenir lourd de menace.

- L'anxiété aéronautique. Certains passagers souffrent d'anxiété continue tout au long du voyage aérien mais la plupart manifestent une anxiété légère et ne craignent que certaines phases du vol : le décollage, lorsqu'il y a des turbulences, lorsque l'avion émet certains bruits et/ou l'atterrissage.
- Parmi les passagers anxieux, certains ressentent le besoin de tout contrôler et ne supportent pas de ne pouvoir maîtriser totalement les différents paramètres d'un voyage en avion.
- Certaines personnes souffrent d'anxiété généralisée. Elles sont tracassées ou ont des craintes récurrentes (par exemple, par rapport à la santé, aux finances, etc.) et ont souvent le sentiment qu'un événement négatif est sur le point de se produire.

Les attaques de panique apparaissent brutalement et durent en général de quelques minutes à une heure. Les personnes sont anxieuses par rapport à quand et où pourrait survenir la prochaine attaque. Dans ce cas, la peur n'est pas la peur de l'avion ni du crash mais la peur d'avoir une attaque de panique dans l'avion (peur de ne pas avoir d'aide, de se sentir mal devant d'autres personnes).

Vous pouvez vous débarrasser de votre stress aéronautique !

D'autres l'ont fait avant vous, vous pouvez y arriver ! Cependant, rappelez-vous que tout changement demande un effort. Il faut donc être motivé ou être obligé de voyager par avion pour s'attaquer à son stress aéronautique. Lorsque vous aurez pris votre décision, sachez que des thérapeutes peuvent vous apprendre des techniques simples de gestion du stress (relaxation, imagerie mentale, auto-hypnose) et vous aider à vous désensibiliser de votre peur (par diverses techniques telles que l'hypnose, EMDR¹, la Thérapie Comportementale et Cognitive, la thérapie brève, etc.).

Evelyne Josse

Psychologue, psychothérapeute (hypnose, EMDR, thérapie brève, EFT)

Articles de la série

- C'est quoi le stress aéronautique ?
- J'ai peur du crash !
- J'ai peur de la panne !
- J'ai peur des turbulences !
- J'ai peur que l'avion tombe !
- J'ai peur de ne pas pouvoir supporter cette situation !
- Conseils pour les voyageurs anxieux

Articles connexes

- J'ai le mal de l'air

¹ L'EMDR, abréviation de « Eye Movement desensitization and reprocessing », est une technique innovatrice actuellement utilisée par un nombre croissant de psychothérapeutes.

- Le syndrome de la classe économique. Définition et prévention