

J'ai peur en avion !

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

Quatrième partie : J'ai peur des turbulences !

Une turbulence, c'est quoi exactement ?

L'air est un fluide en mouvement. Ces mouvements peuvent être horizontaux ou verticaux. Les mouvements horizontaux sont appelés « vents ». Les courants verticaux ascendants ou descendants ont deux causes principales : la température et le relief. Les turbulences entraînent des secousses tout à fait normales, similaires à celles que l'on peut ressentir dans un train ou dans une voiture. Avez-vous déjà roulé sur une route pavée ? Avez-vous senti les « turbulences » ? Généralement, l'air est « lisse » mais parfois des petites ridules se forment et peuvent donner une sensation de turbulence. Et comme votre voiture sur une route pavée, l'avion reste très stable « sur la route » du ciel. Avez-vous déjà traversé un nid de poule en voiture ? Avez-vous sauté sur votre siège ? Votre boisson a-t-elle débordé de son récipient ? Le trou doit-il être important pour provoquer cela ? Non, n'est-ce pas ? Et d'autant moins que vous roulez rapidement (et l'avion, lui, parcourt 250 mètres par seconde !). Et maintenant, pensez à l'avion. Lorsque vous déposez un verre d'eau sur votre tablette, il y a peu de chance pour que l'eau déborde.

Pourtant, on est parfois bien secoué !

Les bosses et les fosses de l'air sont moins importantes que vous ne le pensez. Ce sont vos sens qui vous jouent des tours. La turbulence peut déclencher une sensation de flottement et une impression de chute. Ce n'est qu'une illusion de vos sens confrontés pendant quelques secondes à des variations brutales d'accélération verticales. Votre cerveau se fait piéger par des sensations inhabituelles. On sent davantage quand on ne voit pas et qu'on ne peut donc prévoir. Vous avez certainement déjà éprouvé la sensation d'avoir les tripes qui remontent dans la poitrine alors que vous étiez installé à l'arrière d'une voiture. Le conducteur, lui, par contre n'a rien senti. Peut-être avez-vous senti cela davantage lorsque vous étiez enfant. En effet, nos sens apprennent aussi avec l'expérience. Plus vous voyagerez en avion et moins vous éprouverez ces sensations !

Et les trous d'air ?

Le trou d'air, ça n'existe pas. Il n'y a pas plus de trou dans l'air que de trou dans l'eau. La turbulence peut déclencher une sensation de chute mais il ne s'agit en réalité que de variations brutales de l'air qui est un fluide en mouvement. Cette situation ne présente absolument aucun danger si vous suivez strictement les consignes de sécurité et que vous attachez votre ceinture. Imaginez-vous naviguant sur un lac. Parfois, l'eau est calme mais parfois elle est agitée par des vents ou des courants. Lorsque vous glissez sur une grosse vague, vous pouvez avoir le sentiment que le bateau tombe et pourtant, il n'y a pas de trou dans l'eau pas plus qu'il n'y en a dans l'air. Lorsqu'il y a des turbulences, les passagers ont parfois la sensation que l'avion est en train de tomber. Les « bosses »

sont toujours suivies de « fosses ». Simplement, on remarque nettement plus les «fosses ».

Un avion, c'est fragile !

L'avion, grâce ses ailes, est flexible. Cette souplesse lui confère sa résistance. Comme le roseau, il plie mais ne rompt pas. L'avion est construit pour affronter les perturbations. Par exemple, aucune turbulence n'est assez puissante pour briser les ailes d'un avion dont l'extrémité est très souple. La flexibilité de l'extrémité de l'aile d'un A 340 peut atteindre près de 7 mètres d'amplitude !

Les ailes de l'avion peuvent être comparées aux amortisseurs d'une voiture. Il est tout à fait normal qu'elles bougent en vol.

Sachez aussi que le pilote d'essai vole aux limites de l'avion pour en tracer le domaine de vol alors que le pilote de compagnie aérienne vole toujours en deçà des possibilités techniques de l'appareil.

Un petit conseil : Demandez à être placé à l'avant de l'appareil (en avant des ailes ou sur les ailes) car c'est l'endroit où l'on ressent le moins les éventuelles turbulences. Il est parfois possible de réserver un siège au moment de l'achat de vos billets. Vous pouvez également expliquer vos difficultés au moment du check-in.

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
- Le syndrome de la classe économique. Définition et prévention