

J'ai peur en avion !

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

Cinquième partie : J'ai peur que l'avion ne tombe !

J'ai toujours l'impression que l'avion va tomber dans le vide !

L'avion ne vole pas dans le vide. Il vole dans l'air, un élément réel mais invisible, c'est bien là notre problème ! Savez-vous que dans 1 cm³ d'air, on dénombre plusieurs milliards de milliard de molécules ?

Avez-vous déjà pensé à ce qui porte votre voiture ? Non, ce ne sont pas les pneus mais l'air sous pression qu'ils contiennent. C'est juste un peu d'air qui porte le poids énorme de votre voiture ! Réfléchissez-y... Et rappelez-vous aussi que l'air fait avancer les bateaux à voile et tourner les éoliennes ; il provoque les friselis sur les étangs et le mouvement des feuilles ; il éteint une bougie, etc.

Un avion, c'est plus lourd que l'air. Comment cela peut-il voler ?

Oui, les avions sont plus lourds que l'air mais les oiseaux aussi ! Pourtant, vous ne doutez pas qu'un oiseau puisse voler !

Oui mais un oiseau, c'est petit et léger !

Imaginez une baleine. Cela vous étonne-t-il qu'un animal aussi gros puisse se déplacer dans le fluide qu'est l'eau ? Pour avancer et pour acquérir de la vitesse, elle nage et elle utilise ses nageoires comme des gouvernes. C'est très comparable à ce que fait un avion.

Oui mais un avion, c'est une carcasse de 350 tonnes !

Les avions semblent lourds mais en fait, ils sont très légers proportionnellement à leur taille. Ils sont en grande partie construits en aluminium. Trouvez-vous qu'une canette de coca vide est lourde ?

Alors, comment ça marche ? Comment un avion peut-il voler à une altitude aussi

démente ? Il existe une force qui aspire l'avion vers le haut et qui s'oppose ainsi à l'action de son poids. Cette force, on l'appelle la portance. C'est la vitesse de l'écoulement de l'air sur les ailes qui crée cette force.

L'avion est aspiré ? Je pensais qu'il reposait sur l'air !

Effectivement, l'idée qu'une force agit comme une ventouse qui aspire l'avion ne nous est pas intuitive. Pour comprendre comment ça marche, installez-vous comme passager dans une voiture un jour où le vent ne souffle pas. La voiture étant à l'arrêt, si vous sortez la main par la fenêtre, elle a naturellement tendance à retomber. Placez le tranchant de la main perpendiculairement au sol. Au fur et à mesure que la voiture augmente sa vitesse, vous ressentez une force de plus en plus grande qui repousse votre bras vers l'arrière. Pivotez maintenant votre main, paume vers le sol (le plat de la main parallèle au sol), un côté légèrement relevé (par exemple du côté du pouce). Vous ressentez une force qui non seulement vous tire le bras vers l'arrière mais tend également

à le soulever. Remarquez que votre main s'élève d'autant plus vite que la vitesse augmente.

Faites une deuxième expérience. Prenez une feuille de papier et tenez-la par les deux extrémités de sa largeur. Vous constatez qu'elle se plie vers le bas sous l'effet de la pesanteur. Soufflez maintenant sur la partie supérieure de la feuille. Surprise ! La feuille se soulève. Or, vous avez soufflé au-dessus et non au-dessous d'elle !

Oui mais un avion, c'est instable ! Ca peut basculer !

Non, l'avion est stable. Si vous levez le nez de l'avion (ou si vous l'abaissez) et qu'ensuite vous lâchez le manche, l'avion reprend naturellement sa position de stabilité. Idem lorsque l'on vire. C'est exactement comme une voiture bien réglée qui continue à rouler droit lorsque vous lâchez le volant.

Rappelez-vous que le choc des images relayées par les médias suite à un accident aéronautique occulte la vérité : l'avion est le moyen de transport le plus sûr au monde ! Sachez que vous avez plus de risque d'être victime d'un accident de voiture en vous rendant de votre domicile à l'aéroport que durant votre vol !

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