

## **J'ai peur en avion !**

*Par Evelyne Josse, psychologue-psychothérapeute (EMDR, hypnose, thérapie brève, EFT), [www.resilience-psy.com](http://www.resilience-psy.com)*

### **Sixième partie : J'ai peur de ne pas pouvoir supporter cette situation !**

#### **En avion, je n'ai pas le contrôle !**

Vrai et faux. Vous ne pouvez certes pas contrôler ce qui se passe dans le cockpit mais vous pouvez contrôler vos pensées et vos sensations ! Et de toute façon, si vous n'avez pas reçu une formation de pilote, il est préférable que vous ne soyez pas aux commandes...

#### **En voiture, j'ai le contrôle !**

Oui, mais vous n'avez pas le contrôle des autres conducteurs. Les avions suivent des couloirs balisés, sont munis de transpondeurs et sont contrôlés en permanence par les contrôleurs du ciel.

#### **Côté cockpit, l'ambiance est sereine parce que les pilotes ont les commandes en main et contrôlent la situation.**

Oui mais examinons le comportement du personnel navigant commercial. Les hôtesse et les stewards ne pilotent pas. Pourtant, ils sont eux aussi parfaitement décontractés.

#### **Prendre l'avion, c'est prendre des risques**

C'est vrai mais est-il possible dans notre vie moderne de vivre une vie sans aucun risque sauf à courir un risque réel de mourir d'ennui ?

Malgré les risques, de nombreuses personnes volent. C'est notamment le cas du personnel navigant ! Pourquoi sont-ils des usagers confiants et confortables ? Parce qu'ils pensent que toutes les précautions sont prises. Ils acceptent également que s'ils trouvent la mort durant le vol, c'est que leur heure était venue ! A partir du moment où ils décident de voyager par la voie des airs, ils cessent de s'inquiéter car ils savent que l'avion ne tient pas en l'air par hasard. Pas plus d'ailleurs qu'il ne tient en l'air parce qu'on s'agrippe aux bras du fauteuil !

#### **J'ai peur de manquer d'air**

L'air à l'intérieur de l'avion est complètement renouvelé toutes les 2 minutes ! Le système d'air conditionné est nettement plus efficace que les systèmes les plus perfectionnés dont sont équipés les buildings (qui ne renouvellent que 20% de l'air et ne sont pas équipés de filtres aussi performants).

#### **J'ai peur d'avoir une crise cardiaque tellement j'ai peur !**

Lorsque vous avez une relation sexuelle, votre rythme cardiaque s'accélère, votre respiration devient saccadée, vous avez des coups de chaleur et cependant vous ne pensez pas que vous allez mourir... Dans le cas de la peur, ce que vous devez retenir, c'est que ces sensations sont inconfortables mais ne sont pas dangereuses. Vous êtes juste en train d'expérimenter une épreuve qui s'appelle une bonne frousse.

Rappelez-vous que des psychologues sont prêts à vous aider ! Gérer ses émotions et ses pensées, c'est possible !

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