

J'ai peur en avion !

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

Septième partie : conseils pour les passagers anxieux

Avant le voyage

- Soyez organisé. Etablissez des listes (démarches à entreprendre pour le voyage, contenu de votre valise, de la trousse de médicaments, du sac en cabine, etc.).
- Consultez un dentiste.
- Traitez les rhumes (décongestionnant nasal par voie orale tels que Rinomar ou Cirrus, gouttes nasales telles que Sofrasolone) et consultez un médecin en cas de problème ORL important.
- Préparez vos affaires suffisamment à l'avance afin de ne pas ajouter un stress inutile au moment du départ.
- Avant votre premier vol, discutez avec des habitués des voyages en avion, des hôtesses de l'air ou des pilotes.
- Préparez-vous psychologiquement au voyage. Les hyper-anxieux peuvent participer à des stages de relaxation (Yoga, méditation) ou suivre une psychothérapie.
- Si vous en avez les moyens, réservez un siège en première classe (service de cabine plus attentionné, plus grand confort).
- Renseignez-vous s'il est possible de réserver un siège. Demandez à être à l'avant de l'appareil (en avant des ailes ou au niveau des ailes) car c'est l'endroit où l'on ressent le moins les turbulences. Un siège « couloir » vous permet de vous lever plus facilement ou de parler au personnel de cabine. Une place « fenêtre » vous permet d'admirer le paysage ou les nuages.
- La veille du départ, relaxez-vous, regardez un film drôle ou détendez-vous en passant une bonne soirée avec des amis (mais n'allez pas dormir trop tard).

Le jour du voyage

- Les besoins non satisfaits de notre corps sont des facteurs de stress : attention à la faim, la soif ou le manque de sommeil ! Passez une bonne nuit de repos avant le départ. Ne restez pas à jeun mais choisissez une alimentation légère, de préférence solide afin d'éviter les ballonnements, source d'inconfort.
- Evitez les excitants (alcool, café, thé fort, tabac) et les acides (jus d'orange).
- Evitez les boissons gazeuses et les aliments fermentescibles (légumes secs, lait, maïs, chou, poivron).
- Prévoyez des vêtements amples dans lesquels vous vous sentirez à l'aise et qui vous donnent confiance en vous.
- Emportez des chewing-gum. En mâcher réduit la tension et prévient les douleurs auriculaires lors de la descente de l'avion.
- Un traitement anxiolytique léger peut être bénéfique.

- Arrivez à l'avance (et accompagné) à l'aéroport pour être à l'aise et vous familiariser avec les lieux. Il est inutile d'ajouter à votre angoisse la peur de rater l'avion.
- Emportez des Boules Quiès ou bouchons auditifs en mousse ainsi qu'un masque qui protège vos yeux de la lumière.
- Prévoyez un coussin-appui-tête, afin d'améliorer votre confort et d'éviter de vous réveiller avec des douleurs cervicales.
- Emportez un pull ou un sweat-shirt (et éventuellement un foulard si vous êtes frileux) car la climatisation de l'appareil crée une température fraîche. Un vêtement personnel douillet est plus rassurant que les couvertures qui vous seront distribuées.
- Portez des bas de contention.

A l'aéroport

- Faites des achats. Pour de nombreuses personnes, acheter est un plaisir qui réduit le stress.
- Si vous voyagez en business class, profitez du confort de la loge VIP.

A bord

Avant le décollage

- Arrivez dans les premiers au comptoir d'enregistrement pour pouvoir choisir votre place si vous n'avez pas pu la réserver.
- Arrivez un peu en avance pour "bien prendre possession des lieux".
- Asseyez-vous confortablement.
- Entamez la conversation avec votre voisin ou avec le personnel de bord. Parler procure un certain soulagement. Une personne qui parle souffre moins que celle qui se tait.
- N'hésitez pas à exprimer vos peurs et vos difficultés au personnel de bord. Cela ne les dérange pas. C'est son travail d'être à votre service et de prendre soin de vous.
- Occupez-vous (revue, livre), bref pensez à autre chose. Comme l'attention ne peut se fixer que sur une tâche à la fois, l'objectif est de la concentrer sur une activité simple et agréable.
- Souvenez-vous que rassurer donne la réassurance. Comme le bâillement, le stress est contagieux. L'assurance, la sécurité et la confiance sont tout aussi transmissibles.

En vol

- Levez-vous et marchez dans le couloir. L'activité physique libère les tensions.
- Buvez de l'eau pour garder la bouche humide (1 litre toutes les 4 heures). Sucez des bonbons. La déshydratation résulte de la sécheresse de l'air en cabine (l'hygrométrie est d'environ 10 %), de la baisse de la pression d'oxygène (l'air en cabine a la densité de celui que l'on trouve à une altitude terrestre de 1.500 à 2.000 m.) et est aggravée par la consommation de boissons alcoolisées.
- Évitez les boissons gazeuses.
- Évitez les excitants (alcool, café, thé fort).
- Buvez un verre de champagne ou de vin mais limitez votre consommation d'alcool.
- Relaxez vous !

- Occupez-vous : gameboy, laptop (jeux), musique (MP3), séance préenregistrée de relaxation, livre audio, magazines (en général, il est trop difficile pour une personne anxieuse de se concentrer sur un livre), jeu de société, dessin, mots fléchés ou croisés, préparation du circuit touristique, etc.
- Si en situation d'anxiété, vous avez tendance à vous replier sur vous-même, créez votre bulle. Si vous avez difficile à tenir en place, parlez à votre voisin ou aux stewards, déambulez dans les couloirs, etc.
- Si vous vous sentez anxieux, écrivez vos peurs sur un carnet. Mettez en mots vos émotions. Soyez le plus précis possible. Détaillez, trouvez le mot juste. Plutôt que « l'avion fait des bruits inquiétants », décrivez le type de bruit et cherchez à l'associer avec la phase de vol. Le fait de mettre sa peur en mots a un effet calmant. En plus, cela vous donne une tâche qui paradoxalement concentre votre esprit sur autre chose que la peur !

Mentions spécifiques

L'alcool

L'alcool peut aider à se détendre mais attention au revers de la médaille ! Ses effets sont multipliés par 3 en altitude. L'idéal : une coupe de champagne ou un verre de vin. L'alcool déshydrate et la bouche devient sèche. Or, la bouche sèche étant un signal d'angoisse pour le cerveau, il réagit en conséquence. La sensation de bouche sèche peut donc déclencher l'angoisse ! De plus, l'alcool peut aussi exacerber l'angoisse ! A proscrire, le mélange alcool - tranquillisant, responsable de nombreux malaises.

Les psychotropes

70% des voyageurs souffrant de stress aéronautique ont recours une médication psychotrope s'ils doivent prendre l'avion mais 75% d'entre eux n'en ressentent aucun effet positif. Un traitement anxiolytique léger peut être utile pour les phobiques (claustrophobes et agoraphobes). Les personnes qui ont besoin de tout contrôler doivent par contre être circonspectes envers une médication préalable. Généralement, elles luttent contre l'effet du médicament et arrivent complètement épuisées à destination. Faites un essai avant votre départ si vous n'êtes pas habitué à ce genre de médication. Les personnes en traitement médical peuvent demander à leur médecin de l'adapter en fonction des conditions de voyage.

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