

Vous avez peur de l'avion mais de quel trouble anxieux souffrez-vous exactement?

Evelyne Josse, 2014

Psychologue, psychothérapeute (EMDR, Hypnose, thérapie brève)

Vice-présidente de l'association EMDR-Belgique Ecole Belge d'Hypnose et de Thérapies Brèves

www.resilience-psy.com

Cochez les phrases qui vous correspondent et repérez de quel(s) type(s) de trouble anxieux vous souffrez.

Vous avez besoin d'être connecté à la terre

- D'aussi loin que je m'en souviens, j'ai peur en avion.
- Je n'ai jamais vécu de « mauvais » vol (un vol très turbulent, par exemple).
- Ma peur est intense.
- Si je ne dois pas voyager par les airs, voir un avion ne procure pas d'émotion particulière et je peux aisément me rendre dans un aéroport.
- Je ne crains pas les moyens de transport terrestres (train, tram, métro, voiture, etc.) ni les ascenseurs mais je peux avoir peur en bateau.
- J'ai peur du décollage, des bruits, des turbulences, des pannes, du crash, du vide, de ne plus être en contact avec la terre.
- Je n'ai pas l'impression d'être quelqu'un qui a besoin de tout contrôler.

Vous avez besoin de garder le contrôle

- Je prends l'avion, souvent ou très souvent.
- Depuis quelques temps, j'ai peur en avion sans qu'il y ait eu d'événement déclenchant.
- Ma peur est intense et peut fluctuer en fonction de mon humeur.

- J'aime voyager mais plus en avion.
- Si je ne dois pas voyager par les airs, voir un avion ne procure pas d'émotion particulière et je peux aisément me rendre dans un aéroport.
- L'idée d'avoir à voyager ne me préoccupe pas à l'avance.
- Je ne crains par les autres moyens de transport mais je peux avoir peur en bateau.
- J'ai déjà pris des médicaments contre l'anxiété pour voyager en avion mais cela s'est révélé inefficace.
- Ce qui me fait le plus peur en avion, c'est que je n'ai pas le contrôle.
- J'ai toujours besoin de garder le contrôle.
- Récemment, j'ai vécu des changements ou des difficultés sur le plan personnel et/ou familial et/ou professionnel.

Vous souffrez de la phobie de l'avion

- Ma peur a commencé progressivement ou je ne me souviens pas depuis combien de temps j'ai peur.
- Je n'ai jamais vécu de « mauvais » vol (un vol très turbulent, par exemple).
- J'éprouve une peur très intense.
- Même si je ne prends pas l'avion, j'éprouve de l'inconfort, voire de la peur, à la vue d'un avion et j'ai du mal à rester dans un aéroport.
- J'ai peur à la seule idée de voyager en avion.
- Je ne crains par les autres moyens de transport (train, tram, métro, voiture, bateau, etc.) ni les ascenseurs.
- J'ai déjà pris des médicaments contre l'anxiété pour voyager en avion mais cela s'est révélé inefficace.
- J'ai peur de tout (bruits, crash, panne, décollage, etc.) mais j'ai surtout peur d'avoir peur.
- Je n'ai pas l'impression d'être quelqu'un qui a besoin de tout contrôler.

Vous êtes agoraphobe ou claustrophobe

- J'ai peur de l'avion depuis que j'ai fait une attaque de panique (dans un avion ou dans un autre lieu) ou cette peur s'est développée progressivement.
- Actuellement, j'éprouve une peur très intense en avion.
- Le fait d'être accompagné par une personne de confiance m'aide à prendre l'avion.

- J'appréhende le vol dès que j'achète mon billet ou longtemps à l'avance.
- J'évite tous les endroits d'où je ne peux m'échapper et/ou je crains d'avoir un malaise devant des inconnus : métro, tram, train, ascenseur, autoroute, supermarchés, etc.
- J'ai déjà pris des médicaments contre l'anxiété pour voyager en avion mais ce n'est pas très efficace.
- Ce qui me fait le plus peur, c'est de faire une attaque de panique ou un malaise dans l'avion.

Vous êtes anxieux de nature

- J'ai déjà pris l'avion mais j'évite au maximum ce moyen de transport ou je n'ai jamais pris l'avion car j'ai tout fait pour éviter ce moyen de transport.
- J'ai toujours eu peur de l'avion.
- Actuellement, j'éprouve une peur intense.
- Le fait d'être accompagné par une personne de confiance m'aide à prendre l'avion.
- J'éprouve de l'inconfort à la vue d'un avion et je n'aime pas me rendre dans un aéroport même si je ne dois pas voyager.
- J'appréhende le vol dès que j'achète mon billet ou longtemps à l'avance.
- J'ai peur aussi en bateau.
- J'ai déjà pris des médicaments contre l'anxiété pour voyager en avion et c'est assez efficace.
- J'ai peur du décollage, des bruits, des turbulences, des pannes, du crash, de l'attentat, du vide, de l'absence de lien avec le sol.
- D'une façon générale, je m'inquiète facilement par rapport à la santé, aux finances, au travail, aux enfants, etc.

Vous êtes sujet aux attaques de panique

- J'ai peur de l'avion depuis que j'ai fait une attaque de panique dans un avion ou dans un autre lieu.
- Actuellement, j'éprouve une peur intense.
- Le fait d'être accompagné par une personne de confiance m'aide à prendre l'avion.
- J'appréhende le vol dès que j'achète mon billet ou longtemps à l'avance.
- J'ai déjà pris des médicaments contre l'anxiété pour voyager en avion mais ce n'est pas toujours efficace.
- Ce qui me fait le plus peur, c'est d'avoir une attaque de panique dans l'avion.

Vous avez été éprouvé par un incident aéronautique

- J'ai peur depuis un incident précis (un vol très turbulent ou un décollage avorté, par exemple).
- J'aimais prendre l'avion avant cet incident.
- Ma peur fluctue. Son intensité est influencée par un ou plusieurs facteurs précis (la météo, la vétusté de l'appareil, le sérieux que j'attribue à la compagnie aérienne, l'âge et la physionomie du pilote si j'ai l'opportunité de l'apercevoir, etc.).
- Si je ne prends pas l'avion, voir un avion ne me gêne pas et je peux aisément me rendre dans un aéroport.
- L'idée d'avoir à voyager peut me préoccuper à l'avance ; tout dépend de certains facteurs (la météo, la compagnie aérienne, etc.).
- Je ne crains pas les autres moyens de transport sauf peut-être le bateau (peur des tempêtes, par exemple).
- J'ai déjà pris des médicaments contre l'anxiété pour voyager en avion mais cela s'est révélé assez peu efficace.
- J'ai peur des turbulences et/ou de certains bruits.

Vous souffrez d'un traumatisme psychique

- J'ai peur depuis un incident aéronautique précis (un vol très turbulent, un problème technique, une panne, un accident, etc.)
- Je n'ai pas connu d'incident aéronautique majeur mais j'ai eu un grave accident dans un autre contexte (accident de moto, de voiture, de montagne, etc.). J'ai cru que j'allais mourir et depuis, j'ai peur de toutes les situations où j'ai l'impression de mettre ma vie en danger.
- Ma peur est intense.
- J'aimais prendre l'avion avant cet incident/accident.
- Même si je ne dois pas voyager par les airs, j'éprouve de l'inconfort, voire de la peur, à la vue d'un avion et/ou lorsque je dois me rendre dans un aéroport.
- L'idée d'avoir à voyager ne me préoccupe pas à longterm à l'avance.
- Je crains les autres moyens de transport que je juge dangereux.
- J'ai déjà pris des médicaments contre l'anxiété pour voyager en avion mais cela s'est révélé inefficace.
- J'ai peur du décollage, des bruits, des turbulences, des pannes, du crash, d'avoir peur, de ressentir la peur que j'ai éprouvée lors de l'accident, etc.

Vous voulez en savoir plus ?

Articles connexes d'Evelyne Josse

- C'est quoi le stress aéronautique ?, www.resilience-psy.com/spip.php?article193
- J'ai peur du crash !, www.resilience-psy.com/spip.php?article194
- J'ai peur de la panne !, www.resilience-psy.com/spip.php?article195
- J'ai peur des turbulences !, www.resilience-psy.com/spip.php?article196
- J'ai peur que l'avion tombe !, www.resilience-psy.com/spip.php?article197
- J'ai peur de ne pas pouvoir supporter cette situation !, www.resilience-psy.com/spip.php?article198
- Conseils pour les voyageurs anxieux, www.resilience-psy.com/spip.php?article199
- J'ai le mal de l'air !, www.resilience-psy.com/spip.php?article200
- Le syndrome de la classe économique. Définition et prévention, www.resilience-psy.com/spip.php?article201
- Vous avez peur de l'avion mais de quel trouble anxieux souffrez-vous exactement ?, www.resilience-psy.com/spip.php?article236

Bibliographie

Dentan M.-C., Polacco M., Chevrier N. (2005), *Comment ne plus avoir peur en avion*, Livre de Poche

Dentan M.-C. (2007), *Surmonter la peur en avion*, Odile Jacob

Pichereau A., Altman P.-C. (2013), *Oubliez votre peur de l'avion!*, Vallée Heureuse