

→ DOSSIER

Emmanuelle Billon-Bernheim

Voyager sans souci malgré la maladie

Malade et voyageur, c'est possible à condition d'anticiper. Pas de départ improvisé, ni de périple sans préparatifs ! Bien choisir sa destination et prévoir toutes les éventualités médicales aident à ne plus (ou en tout cas moins) se préoccuper de sa santé pendant son voyage : opter pour le moyen de transport le plus adapté, sélectionner le ou les lieux de séjour les plus favorables en tenant compte du climat, de l'altitude, du décalage horaire, des structures sanitaires et médicales, etc. Cela signifie aussi préparer soigneusement ses médicaments, établir la liste des choses à ne pas oublier et des documents à emporter, par exemple. Un dossier à lire pour penser au prévisible, mais aussi à l'imprévisible ! **suite page 4 →**



2-3

ACTUALITÉ

Vignette

Disparition programmée

Liens d'intérêt

Une transparence un peu trouble

4-7

DOSSIER

Voyager sans souci malgré la maladie

8-9

HISTOIRE DE SANTÉ

« Je n'ai plus peur de prendre l'avion »

10

DÉCRYPTAGE

Les lanceurs d'alerte enfin protégés mais pas les alertes !

11-12

MIEUX SE CONNAÎTRE POUR SE SOIGNER

« Tirez la langue, s'il vous plaît »

13

MÉDICAMENTS

Une cicatrisation retardée

14-15

COURRIER

16

GROS PLAN SUR...

Les savons « doux » sont-ils moins agressifs ?

ILLUSTRATION JULIA DASIC

Pour David Gabellini, les seuls mots « prendre l'avion » ont longtemps déclenché une panique incontrôlable. Mais aujourd'hui, à 39 ans, après un travail intense et parfois douloureux sur lui-même, il souffle enfin dans les airs. Récit d'un envol réussi.

Sandrine Letellier

« Je n'ai plus peur de prendre l'avion »

Accompagné de Delphine, sa future épouse, David, alors étudiant âgé de 24 ans, doit se rendre à Nancy pour un entretien professionnel. De Nice à Nancy, l'avion semble la solution idéale. Après une courte escale à Paris, les voilà embarqués pour leur destination finale. Un vol chaotique, stressant, avec un atterrissage « plutôt bancal ». David est blême et confie à sa compagne : « Je ne prendrai plus jamais l'avion ! » Et le retour sur Nice se fait en train...

Ma vie en l'air

Depuis cette pénible aventure, David a tenté de se raisonner. Chargé de projet dans une grande entreprise, il doit assurer deux déplacements professionnels par an. Et c'est contraint et forcé qu'il reprend l'avion : « À chaque fois, j'éprouvais un grand malaise. Comme concentré sur ma peur, je restais tétanisé sur mon siège sans oser bouger, à l'affût du moindre bruit semblant anormal, et je ne pouvais rien manger durant toute la durée du vol. À l'arrivée, j'étais épuisé, pensant déjà à l'angoisse du retour. »

Pour David, l'avion est synonyme de

mort. Une conviction intime que les événements tragiques du 11 Septembre vont venir conforter. S'il lutte de plus en plus faiblement contre la peur qui l'envahit, il rend les armes à la naissance de sa fille, en 2003. Son arrivée l'empêche désormais de prendre l'avion à tout jamais. « J'étais persuadé qu'une catastrophe aérienne m'empêcherait de revoir ma fille si je montais dans un avion. J'ai donc renoncé à m'imposer cette épreuve. »

Incompréhensible pour son entourage, cette peur finit par créer des tensions familiales. Delphine adore les voyages et se lasse des longs périple en train et en voiture pour atteindre seulement des pays limitrophes. À son insu, elle prépare un voyage en Thaïlande que David annule au dernier moment. Dès lors, le climat se durcit : David résiste et Delphine insiste. En 2010, elle lui assène le coup de grâce : qu'il vienne ou qu'il reste, peu importe, elle partira de toute façon avec sa fille à New York !

Destination impossible

Comment trouver la force pour accompagner les siens à New York alors même qu'il

Appel à témoignages

→ Vous avez bénéficié d'implants dentaires low cost en France. Bonne ou mauvaise, votre expérience nous intéresse.

→ Écrivez-nous :
Que Choisir Santé
233, boulevard Voltaire
75011 Paris
sante@quechoisir.org

Une phobie, ça se soigne !

Quand passe-t-on d'une peur ordinaire à une phobie ? La première, réaction normale, saine et humaine face au danger, nous sauve parfois la vie, la seconde nous la gâche. Elle est un emballement et un excès incontrôlable eu égard à la situation vécue. Quand

une peur se déclenche trop souvent pour des seuils de dangerosité trop bas, on parle de phobie. Ces dernières affectent environ 5 à 15 % de personnes en France. Les TCC (thérapies comportementales et cognitives) sont particulièrement efficaces dans les phobies spécifiques. Elles

aident, en général, plus de 80 % des patients. Pourquoi un tel succès ? Parce que toute thérapie prétendant agir sur les phobies (lesquelles se déclinent à l'infini) doit allier la parole à l'expérience « émotionnelle ». Plus précisément, une psychothérapie où l'on se contente de parler de ses

peurs ne suffit pas. Ainsi, que l'on soit arachnophobe (peur des araignées), nosophobe (peur des maladies), logophobe (peur de devoir parler en public) ou encore... aérodromophobe (peur des voyages en avion), il faut oser affronter sa peur pour mieux la vaincre.

Prêt à décoller?

est désormais incapable d'aller simplement chercher un ami dans un aéroport sans être assailli par des palpitations cardiaques, des nausées, des sueurs froides, des difficultés à respirer? Sera-t-il lâche au point de laisser ceux qu'il aime affronter la mort sans être à leurs côtés? Il s'en veut. Il doit tenter quelque chose. Un premier essai auprès d'un psychothérapeute s'est déjà soldé par un échec. Un autre spécialiste peut-être? David prend rendez-vous avec le Dr François Bourgognon, psychiatre installé à Toulon et spécialisé dans les comportements phobiques. Là, le courant passe, même si David reste sceptique sur la démarche. *«Je persistais dans mon refus de prendre l'avion, mais j'ai entamé des exercices qui m'obligeaient à regarder ma peur en face, à sortir de l'évitement. Prononcer le mot avion, lever les yeux vers le ciel quand un appareil passait, parler d'un voyage éventuel...»*

Les séances sont éprouvantes et s'accompagnent de *«devoirs à la maison»*, comme écouter des bruits d'avion ou chercher des photos de décollage ou d'atterrissage. David reprend espoir en parvenant à aller déjeuner, seul, dans un aéroport. Mais il est loin d'avoir totalement vaincu sa peur et la date fatidique du départ approche. Sans lui ou avec lui? Le Dr Bourgognon lui conseille alors d'effectuer un stage contre la peur de l'avion.

Y a-t-il un pilote dans l'avion?

David contacte le Centre de traitement de la peur de l'avion, à Paris. Tout comme Air France, mais à des prix plus abordables, ce centre propose des stages d'une journée pour vaincre sa phobie. *«J'ai vécu cette journée de manière très intense. Une psychologue nous a d'abord proposé des techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer le stress. Puis, un spécialiste de l'aéronautique nous a expliqué le fonctionnement d'un avion, le phénomène des turbulences... J'ai réalisé qu'une des raisons de ma peur venait du fait qu'en*

En France, la peur de l'avion toucherait 10 % de la population (Direction générale de l'aviation civile, 2007). Plusieurs organismes proposent des stages. Ainsi le Centre de traitement de la peur de l'avion (CTPA) a des stages d'une journée, limités à 6 participants, pour répondre à la grande majorité des peurs de l'avion.

«Dans un premier temps, nous aidons les participants à prendre conscience de leur type de peur, explique Velina Negovanska, psychologue clinicienne spécialisée dans le stress aéronautique, la gestion de l'anxiété et les phobies. Chaque cas est particulier. Les peurs peuvent aller de

la simple angoisse de prendre l'avion jusqu'à un évitement de toute image d'aéronef, mais peuvent aussi n'avoir aucun lien avec l'aviation, comme la claustrophobie ou l'altrophobie (peur de l'altitude). Puis il y a tout un travail destiné à corriger les pensées négatives associées à l'avion. Il s'accompagne de l'apprentissage d'exercices de relaxation et de respiration à utiliser en situation de stress.»

L'après-midi, c'est un spécialiste de l'aéronautique qui prend le relais. Chiffres et statistiques à l'appui... Il y a bien plus de risques à prendre, chaque jour, sa voiture ou l'ascenseur. Pour beaucoup de phobiques à l'esprit cartésien, cela

va être extrêmement rassurant. Tout comme l'initiation à la sécurité aérienne. Comment l'avion peut-il résister à toutes les turbulences? Et d'ailleurs, quels sont les mécanismes des masses d'air et des turbulences? Que se passe-t-il en cas de panne de moteur? Peut-on atterrir sans visibilité? *«En s'intéressant et en se documentant sur sa peur, cela aide à ne plus continuer à fantasmer sur d'éventuels dangers»*, précise Velina Negovanska. À l'issue de cette journée, le centre propose aux participants de prendre place dans le cockpit d'un simulateur aux côtés d'un pilote. Et de vous envoler pour la destination de votre choix...

RENSEIGNEMENTS

21, quai d'Austerlitz, 75013 Paris • Tél : 01 45 86 04 04

www.peuravion.fr et www.flightexperience.fr

Le prix du stage est de 430 €.

Certaines mutuelles prennent en charge jusqu'à 200 €.

général, dans la vie, j'aime bien être aux manettes et, là, je ne voyais pas ce qui se passait dans le cockpit.» À la fin de la journée, David se retrouve aux commandes d'un simulateur, réplique du Boeing 737! *«Votre premier vol sera dur, mais si vous avez des questions, des angoisses, vous pourrez nous joindre à tout moment»*, le prévient-on néanmoins.

Le 29 octobre 2012, après un dernier rendez-vous avec le Dr Bourgognon, David est dans l'avion, avec sa femme et sa fille. *«De Nice à Paris, je n'ai pas cessé de pleurer. Même si j'avais compris qu'il n'y avait pas de danger, j'étais très tendu.»* Puis c'est l'embarquement à bord de l'A380. Destination New York. *«J'avais pris un Lexomil et j'ai suivi toutes les consignes. Je n'ai pas cessé de m'occuper durant le vol en lisant, en regardant un film, en parlant, en grignotant et j'ai*

réussi à me lever. Curieusement, j'ai mieux vécu les 7 heures Paris-New York que les 45 minutes Nice-Paris!» La veille du retour, après dix jours d'un *«séjour formidable»*, David est stressé. *«Et si les deux moteurs tombaient en panne?»*, s'inquiète-t-il. Il contacte Xavier Tytelman – spécialiste de l'aéronautique intervenu lors de son stage –, qui le rassure : *«Si les deux moteurs tombent en panne, fait rarissime, un avion peut planer un certain temps.»*

Lors de ce vol de nuit, malgré les grosses turbulences, David s'endort. Une victoire pour un phobique de l'avion. *«Je n'aurais jamais repris l'avion si je n'avais pas fait tout ça. Ce travail a été bénéfique, il m'a réconcilié avec la psychothérapie et, bien sûr, l'avion.»* Une belle réconciliation puisqu'au programme de son prochain voyage figurent 14 heures de vol! ■