

ÉDITION CITY

JUILLET 2013 N° 187

Questions de femmes

PRIX D'ÉTÉ
1€

SPÉCIAL PSY

Mode d'emploi

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR
AVANT D'ALLER VOIR UN PSY

Beauté

20-30-50 ANS : ON CULTIVE
SES POINTS FORTS

**ANGELINA
JOLIE**
LE COURAGE
DE MÈRE
EN FILLE

**GRANDS
TESTS
DE L'ÉTÉ**

**Amour, amitié,
famille, job**

ÊTES-VOUS UN
BON COACH POUR
VOUS-MÊME ?

Libido

SOS SEXOLOGUE :
TOUT PEUT
S'ARRANGER

Nutrition

C'EST FOU CE QU'ON
SE MET DE FAUSSES
IDÉES DANS LA TÊTE...

M 09200 - 187S - F: 1,00 € - RD





Peur de l'avion: un stage contre la phobie

Nous avons 74 fois plus de risques de mourir dans un accident de voiture qu'en avion. Même prendre un ascenseur s'avère 3,4 fois plus dangereux! Pourtant, entre 10 et 20 % des Français auraient peur de voyager par les airs. Le Centre de traitement de la peur de l'avion (CTPA), à Paris, propose le stage «Prêt à décoller» pour voler sans angoisser. **Par Élia Quint**

Chaque jour, sept millions de personnes dans le monde prennent l'avion. Mais, selon des études anglo-saxonnes, un tiers de ces passagers seraient anxieux pendant le voyage. Le CTPA (Centre de traitement de la peur de l'avion) assure que, dans 90 % des cas, une journée suffit pour que cette anxiété s'envole: un stage, qui coûte 430 euros, mais qui peut être pris en charge (partiellement ou en totalité) par certaines mutuelles ou par l'employeur (Dif). En voici le programme...

Avant de s'inscrire

Première étape: sur le site www.peuravion.fr, on vous demandera de répondre à un questionnaire abordant une vingtaine de points. «Cela permet de faire un premier tri entre ceux qui ont vraiment une phobie de l'avion – et du crash – et ceux qui présentent en réalité une autre peur, comme celle du vide, la claustrophobie ou même l'émétophobie (peur de vomir), explique la psychologue Velina Negovanska. C'est le cas d'un tiers des personnes qui nous contactent. Pour elles, le stage n'est pas adapté. Nous les orientons donc vers une autre prise en charge.»

Jour J

10h

Entre six et dix stagiaires sont regroupés autour d'une table. La matinée est consacrée à la composante psychologique de la phobie: comment elle s'installe, comment elle se maintient, etc. La psychologue encourage chacun à noter sur un calepin ses pensées négatives sur l'avion. «Mauvaise expérience en vol, crash médiatique ou méconnaissance de la mécanique de l'avion... Progressivement, des pensées «dysfonctionnelles» s'installent, explique la psy. Chez le phobique, la perception des risques réellement encourus est donc altérée. L'idée est qu'il reconstruise une image plus proche de la réalité en inscrivant, en face de ces idées négatives, toutes les informations réalistes sur l'avion qui seront glanées au cours de cette journée.» Un exercice à poursuivre à son retour à la maison.

Les stagiaires apprennent ensuite à diminuer leur niveau d'anxiété grâce à des exercices de relaxation et de respiration. Et ça marche! Reliés par un capteur à un logiciel de cohérence cardiaque, les stagiaires peuvent observer en direct l'effet apaisant de la respiration abdominale sur leur pouls. Ils refont ensuite l'exercice en visionnant des images d'avion en décollage ou à l'atterrissage.

14h

Après un déjeuner en commun, la formation reprend. Le second volet est animé par un ancien aviateur militaire. Objectif: donner le maximum d'informations sur l'aéronautique. Comment l'avion résistent-ils aux turbulences? Les orages sont-ils dangereux? Que se passe-t-il en cas de panne de moteur? Quels sont les instruments de bord et sont-ils fiables? À quoi correspondent

À ÉVITER

Consommer de l'alcool avant ou pendant un vol, au lieu de vous détendre, risque au contraire de décupler la peur.

Témoignage

Alexandra, 28 ans, Prunay-en-Yvelines (78)

«J'AI PU FAIRE 16 HEURES DE VOL»

«J'ai pris l'avion pour la première fois il y a cinq ans. En regardant par le hublot, j'ai été prise de panique. Pire, au retour, il y a eu des turbulences et j'étais sûre qu'on allait se crasher. Je me suis juré de ne plus jamais y remonter. Pour mon voyage de noces, trois ans plus tard, mon mari et moi sommes donc allés en Corse par voie terrestre: huit heures de voiture et dix heures de bateau au lieu d'une heure trente en avion... Je m'en suis beaucoup voulu. Pour ses 30 ans, cette année, je voulais lui offrir un voyage en Guadeloupe... Mais je n'étais pas prête à sauter le pas! Une amie m'a alors envoyé un lien vers ce stage et jé me suis inscrite.

Le passage dans le simulateur de vol a été très éprouvant. En sortant, j'avais l'impression que le stage n'avait servi à rien. Mais, quelques jours plus tard, je me suis sentie apaisée et j'ai pris les billets. À part une légère angoisse trois jours avant le départ... plus rien! Le fait de relire la documentation fournie par le centre et d'être en contact par téléphone ou par mail avec la psychologue ou le formateur m'a mise en confiance. Résultat, les 16 heures de vol aller-retour se sont déroulées sans angoisse, même lors de grosses turbulences: je n'ai même pas eu besoin de faire d'exercice de relaxation! Je ne suis pas encore prête à regarder par le hublot, mais je sais déjà que je vais reprendre l'avion cet été!»

Correction sur cette page :

En général, les groupes vont de 6 à 8 personnes, mais divisées en deux plus petits groupes pour la formation aéronautique et la séance de simulateur de vol.

↳ **Peur de l'avion: un stage contre la phobie**

les différents bruits de l'avion? Comment est assurée la circulation aérienne? Peut-on atterrir sans visibilité? Quelle est la formation de l'équipage?

«Sur 215 personnes ayant répondu au questionnaire sur Internet, 77 % confiaient avoir besoin de garder le contrôle sur la situation, souligne Velina Negovanska. Améliorer ses connaissances sur la mécanique de l'appareil fait donc partie intégrante du traitement.» Effectivement, savoir qu'en cas de turbulences un avion à 10 000 mètres d'altitude ne chute que de 3 ou 4 mètres, ou bien qu'un Boeing 777 est capable de faire un Paris-Los Angeles avec un seul moteur... c'est plutôt rassurant!

18h

Le moment redouté est arrivé: épaulé par un pilote de ligne professionnel, le stagiaire passe quarante-cinq minutes dans un simulateur de vol. Bruits assourdissants, boutons qui s'allument dans tous les sens et vue du ciel impressionnante... l'imitation est bluffante! C'est aussi l'occasion de prendre les commandes le temps d'un décollage et d'un atterrissage. Une révélation pour l'une des stagiaires: «Même en faisant des erreurs, on ne s'est pas crashés, se réjouit Sandrine. J'ai pris conscience que les procédures de pilotage étaient vraiment très sûres.»

Après le stage

Chaque stagiaire part avec une documentation sur l'ensemble de la formation, des conseils, mais aussi un CD de relaxation. «Et le suivi ne s'arrête pas là, pointe le formateur Xavier Tytelman. Il est possible de nous contacter par mail ou par téléphone à tout moment. Nous proposons des visites gratuites de tours de contrôle ou d'avions au sol en complément.» Il appelle même chacun la veille de son prochain voyage pour faire le point sur ses impressions et sur la météo du vol...