

# "Vaincre ma peur de l'avion"

Des stages sont créés à Marseille contre l'angoisse des airs. Gestion du stress et simulation de vol au programme

**H**ervé, Émilie et les autres, dans l'immeuble de bureaux près des plages du Prado, à Marseille, ont réussi à poser leur 737 à "JFK", un des aéroports de New York. Le simulateur de vol qui reproduit une cabine de pilotage, avec ses commandes, ses bruits et le panorama de milliers d'aéroports devant l'appareil conclut le stage du "Centre de traitement de la peur de l'avion" (CPTA).

Durant tout un dimanche, quatre stagiaires réunis dans un hôtel "Adagio" sont venus confronter leurs phobies à la réalité technique pour pouvoir reprendre un vol régulier (*voir témoignages ci-dessous*).

Nicolas Coccolo, pilote qualifié 737, les a accueillis en uniforme avec son collègue, Xavier Tytelman, aviateur militaire, spécialiste en météo de vol et sécurité. Deux psychologues, Velina Negovanska et Christelle Que-nard complètent "l'équipage". "Des gens venaient les consulter pour des phobies et nous, nous sommes associés pour apporter des réponses techniques aux peurs", souligne Xavier.



Pour des stagiaires qui disent leur "peur de ne rien contrôler", le passage dans le simulateur de vol est un moment fort. /PHOTO FLORIAN LAUNETTE

## BRÈVES D'AVIATION

Au fil du stage, la parole se libère, entre clichés et vrais questions.

**"Et si jamais les réacteurs se décrochent?"**  
"Cela n'est jamais arrivé, répondent les formateurs, les fixations sont testées dans des conditions extrêmes."

**"Et si vous crevez un pneu à l'atterrissage?"**  
"On se posera sans problème, dit le pilote. Le train comporte plus d'un pneu."

**"Parfois, j'ai l'impression que les ailes peuvent se décrocher."**  
"Les ailes ont une certaine souplesse pour encaisser les pressions. L'aile d'un 787 ondule jusqu'à 8 m."

**"Je me sens enfermé dans un avion."**  
"Dites-vous que vous ne serez jamais bloqué dans un tunnel."

**"Et si on se prend un oiseau dans le réacteur?"**  
"Impossible à haute altitude. Les réacteurs sont testés pour résister à de grosses dindes congelées. C'est arrivé en janvier 2009 au-dessus New York où le pilote d'un A320 a pris des oies au décollage dans les deux réacteurs. Il a pu se poser sur la rivière Hudson et les 115 passagers ont survécu."

**Le chiffre**  
**30%**  
C'est le pourcentage de Français qui ont peur de prendre l'avion, qu'ils soient capables ou pas d'embarquer.

## "9 000 km sur un moteur"

De la même manière, les détails sur la sécurité extrême des vols aériens ne suffisent pas forcément à effacer des peurs ancrées pour d'autres raisons. La journée est donc un habile mélange de statistiques sur "le moyen de transport le plus sûr du monde", d'explications détaillées sur les phases de décollage, de "palier de vol", d'atterrissage et d'analyse permanente avec les psychologues sur les réactions des stagiaires.

Quand Nicolas explique qu'un Boeing 777 peut faire Paris-Los Angeles, "9000 km sur un moteur", si un réacteur tombe en panne, Émilie souligne que "pour elle, c'est irrationnel d'être en l'air". Alors, avec une feuille de papier sur laquelle il souffle, Xavier, explique la "portance" d'un avion, le fait qu'il n'est pas "plus aspiré vers le haut que porté par le bas". Un sèche-cheveux avec une balle de ping-pong permet de mon-

trer que, même penché, le souffle la maintient.

"Contrairement à ce que vous pensez voir par le hublot, le virage d'un avion s'effectue en général à pas plus de 15 degrés d'inclinaison", détaille le pilote.

Il précise que les turbulences, parfois sévèrement ressenties, ne font bouger verticalement un appareil "que de 20 cm par rapport à son centre de gravité".

Tout est mis sur la table: les questions et les craintes des uns et des autres et "l'extrême médiatisation des crashes d'avions, les films qui en sont tirés alors que l'on a bien plus de chance de mourir d'un accident domestique".

Les stagiaires ont tous des images en tête. "On s'imagine la fin du Rio-Paris, dit l'un d'elles. Et les deux techniciens détaillent alors le crash de l'avion

du vol d'Air France du 1<sup>er</sup> juin 2009, avec une combinaison d'erreurs de pilote, de cumulonimbus redoutable traversé et de sondes Pitot donnant de fausses informations qui ont été revues depuis."

Les organisateurs du stage parlent de "93% de retour à l'avion après". Xavier ne s'arrête pas au stage mais discute longuement par téléphone et mail avant et après avec les "stressés de l'air" et fait des accompagnements en vol si besoin. Car pour ceux qui ont été frustrés d'avion, le ciel ne peut plus attendre.

**Philippe LARUE**  
plarue@laprovence-presse.fr

Le stage du CPTA est à 430 euros. Des prises en charge existent. Le prochain est organisé dimanche 16 février. Renseignements ☎ 09 51 83 05 80 ou www.peuravion.fr

## "CŒUR ET RESPIRATION EN COHÉRENCE"

Tout au long de ce stage de traitement de la peur de l'avion, les psychologues présentes, Velina ou Christelle, discutent avec les personnes présentes, au-delà des explications techniques. "Il s'agit de faire la part des choses entre l'environnement, le stress causé par un événement de vie, son travail et le moment où l'on va prendre l'avion qui ne doit pas cristalliser tout cela, soulignent-elles. Nous demandons aussi à chaque personne de dire ce qu'elle a accepté de faire de plus dangereux, par exemple conduire dans des conditions difficiles pour elle afin qu'elle sache qu'elle peut se contrôler. Nous rappelons que même si on ne peut rien faire dans un avion, quelqu'un de compétent s'en occuper." Mais surtout, un temps est consacré à la "cohérence cardiaque", une technique avec un suivi par un logiciel qui permet de mettre le plus possible son rythme cardiaque en phase avec sa respiration. "En voyant les phases d'inspiration et d'expiration, les battements de son cœur, on peut travailler efficacement. Le but est d'éviter l'emballement du rythme cardiaque qui ne permet pas de reprendre son souffle. En prenant le contrôle peu à peu, on peut ainsi éviter l'hyperventilation et ce qu'elle déclenche, la crise de panique qui bloque totalement." Ph.L.

→ Voir également la vidéo sur LaProvence.com

## LES TÉMOIGNAGES

### "J'ai en moi les images des tours du 11-Septembre"

Toutes les explications techniques se heurtent à des images fortes, répétées mille fois. Ainsi, pour Doria, loin de la sécurité ordinaire d'un vol, "a toujours en elle les images des tours du 11-Septembre, avec les deux appareils qui les percutent". "J'ai cette pensée que je ressasse: avion = mort. Il y a aussi le fait que ma mère a eu pour élève une hôtesse morte dans le crash du Rio-Paris." Et c'est sa mère qui a payé le stage "retour en vol" à cette Nîmoise qui fête ses 40 ans cette année pour faire un grand voyage. "Je ne veux plus lutter contre ma phobie durant tout un vol comme je l'ai fait durant un Paris-Malte avec mes enfants. Les présentations des spécialistes et la partie psychologique m'ont aidé à relativiser."

Claire, venue spécialement de Toulouse, épouse d'un ingénieur d'Airbus par ailleurs pilote d'avion de tourisme raconte volontiers qu'elle "a pris sur elle pour monter avec lui dans un petit appareil où il l'a demandé en mariage". "Mais dès que j'ai dit 'oui', je lui ai dit de vite redescendre et nous ne sommes pas partis en voyage de noces."

Elle qui travaille dans une grosse société et peut être amenée à voyager s'est dit qu'il "fallait réagir et se prendre en main". "Le stage m'est utile, j'ai enfin compris ce qui se passait techniquement dans un avion, que les bruits de moteur qui changent ou les vols qui sortent, c'est normal. Ou que les turbulences ne font pas forcément bouger l'appareil tant que ça." Elle va tout de même demander à l'un des membres de l'équipe d'animation "de l'accompagner durant un Toulouse-Paris aller-retour pour oublier vraiment sa peur."

Émilie, institutrice qui vit à Oraison, est une habituée du train. "Pour aller à Londres ou Amsterdam, j'ai préféré le Thalys et l'Eurostar à l'avion. Je ne sais pas exacte-



La formation est tout à la fois une manière d'évoquer des craintes souvent irrationnelles et de comprendre avec des expériences simples le vol d'un avion. /PHOTO NICOLAS VALLAURI

ment d'où vient ma peur. Il y a bien cet atterrissage que j'ai vécu à Nice sous une pluie battante avec des cris dans l'avion, cela a pu me bloquer. Mon mari m'a offert ce stage pour qu'on puisse enfin faire un grand voyage. Je sais qu'il y a une part d'irrationnel dans mon stress. Depuis le début des présentations, ce matin, je suis beaucoup plus détachée, par exemple par le fait qu'il y a un suivi météo qui permet de se dérouter en gros de cumulonimbus menaçants devant l'appareil. L'aspect psychologique est important. Je fais déjà de la méditation pour mieux dormir."

Pour Hervé, chef d'entreprise marseillais dans le secteur du golf, la difficulté est plus lourde. "J'ai développé des angoisses qui se sont transformées en claustrophobie. Je

n'ai pas pris l'avion depuis dix ans. C'est un vrai handicap pour mon travail. J'avais un rendez-vous à Brest, j'ai dû mettre près de dix heures avec un changement. En plus, dans le domaine du golf, on a forcément des clients à l'international et ma peur bride mon activité. J'ai même une maison en République dominicaine où je ne peux pas aller. Pourtant, à part ma femme qui anxieuse, toute ma famille vole sans problème. Ma tante est hôtesse de l'air, mon frère bosse à Airbus et mon père a fait dix fois le tour du monde. Je mon ce stage pour mettre toutes les chances de mon côté. Je veux partir en Turquie pour les vacances de Pâques et les billets sont réservés. Le simulateur de vol m'a aidé, même si je sais que je dois aussi traiter ma claustrophobie." Ph.L.

**solides**  
**REVACUIR**  
jusqu'à **-60%**  
**DERNIERS JOURS!**

GEORGE MAO DOUGLAS AVIREX  
REDSKINS CHEVIGNON PELLESSIMO INTUITION

+ DE 300 MODÈLES CUIRS PEAUX ET FOURRURES  
5000 PIÈCES EN STOCK POUR HOMMES ET FEMMES

les plus grandes marques à des prix jamais vus!

**REVACUIR**  
N°1 CUIR & PEAU SUR LA REGION DEPUIS 1938  
MARSEILLE 1er 8, Rue d'Aix 04 91 90 18 71 • MARSEILLE 6ème 217, Rue de Rome  
PLAN DE CAMPAGNE > C. CIAL LA PALMERIE OUVERT TOUTS LES DIMANCHES