



PHOTOS : THOMAS CLOT

# pour ne plus avoir PEUR en avion

*En 2015, sur les 39 millions de vols mondiaux, il n'y a eu que 4 accidents*

 **À SAVOIR**



**Un ciel presque saturé**  
Chaque jour, 22 000 avions de ligne transportent près de 10 millions de passagers à travers le monde. Le site [flightradar24.com](http://flightradar24.com) permet de visualiser en temps réel les appareils en vol. Jetez-y un œil, c'est impressionnant!

Crash, turbulences, avaries mécaniques... L'avion cristallise de nombreuses angoisses, allant de la simple appréhension à la peur panique qui vous interdit d'embarquer. J'ai participé au stage « prêt à décoller » pour apprendre à gérer ce stress.

**Benoit Henri**

Avez-vous peur en avion?, me demande Xavier Tytelman, le responsable du stage organisé par le Centre de traitement de la peur de l'avion ([peuravion.fr](http://peuravion.fr)). Non, bien sûr que non! Certes, la nuit qui précède mon vol, j'ai le sommeil agité. Quand je franchis les portes de l'aéroport, je n'ai qu'une envie : être déjà arrivé à destination. Bon, c'est vrai aussi, je suis un peu tendu lors du décollage et j'ai les ongles qui rentrent dans les accoudoirs dès qu'il y a des turbulences... Mais de là à dire que j'ai peur en avion, il ne faut pas exagérer! Après une bonne demi-heure de discussion au téléphone, je suis invité à participer à la prochaine session du stage « prêt à décoller ».



 **Rendez-vous dans un centre de simulation de vol**

Je me présente à 10 heures à Flight Experience ([flightexperience.fr](http://flightexperience.fr)), un centre de simulation de vol ouvert au public. Bien entendu, je ne suis pas le seul à participer au stage. Aujourd'hui, nous serons 4 (les sessions sont limitées à 8 stagiaires).

Embarquement immédiat. Je vais consacrer les 9 prochaines heures de la journée à cerner véritablement mes peurs, à comprendre pourquoi l'avion est le moyen de transport le plus sûr, et je terminerai par le simulateur de vol.

Le Centre de traitement de la peur de l'avion dispense des stages à Paris, Pontoise, Montpellier, Marseille et Grenoble.

 **Des phobies diverses et variées**

Après une tasse de café, nous voici réunis autour d'une table. Nous nous présentons, puis entrons vite dans le vif du sujet. Chacun doit exprimer les raisons de sa venue et, plus précisément, ses craintes liées à l'avion. À ma grande surprise, elles sont assez diverses. L'un des participants avoue qu'il n'a jamais réussi à prendre un vol, les 2 autres racontent qu'une mauvaise expérience s'est transformée, avec le temps, en véritable angoisse. C'est à mon tour. J'expose mon cas en énumérant les symptômes cités plus haut. La première partie du stage consiste donc en un travail sur l'origine de nos peurs respectives.



 **Avoir une image positive de l'avion**



L'aérodromophobie, ou peur de l'avion, est quelque chose d'insidieux, qui s'installe généralement petit à petit. Rares sont les personnes ayant subi un atterrissage forcé, un amerrissage, voire un détournement. Le plus souvent, ce sont des situations anodines qui sont à l'origine du stress. Seulement, notre cerveau associe l'avion à l'angoisse. Avec

l'aide de Xavier, qui remplace exceptionnellement la psychologue chargée de cette partie du stage, nous allons tenter de casser cette dynamique.

Il s'agit, tout d'abord, de bien identifier la cause de l'angoisse. Il en existe 3 grandes familles : la peur de l'accident, le besoin de contrôle et l'anxiété. Il n'est pas impossible d'en cumuler plusieurs. En ce qui me concerne, je rentre plutôt dans la dernière. Le premier exercice consiste à déterminer mes peurs et à les coucher sur le papier. Je dois ensuite leur donner une note sur 10 selon le degré de charge émotionnelle qu'elles m'imposent. Enfin, je dois déceler les pensées négatives qui y sont associées. Chacun énonce les siennes à haute voix, et Xavier démonte une à une les fausses idées (souvent irrationnelles) que nous nous faisons : la foudre ne peut pas endommager l'appareil; un avion ne traverse pas les orages, mais les contourne; un seul moteur suffit pour décoller...

Le fait de formuler ses craintes permet de sortir de l'émotion (cerveau limbique) pour laisser la place à la réflexion (cortex).





# UNE JOURNÉE...

## ► Bien respirer pour se relaxer

Dans la plupart des cas, une bonne respiration suffit à maîtriser ses angoisses. Le but est d'entrer en cohérence cardiaque, c'est-à-dire de gérer les battements de son cœur pour mieux contrôler son cerveau. En situation de stress, le cerveau envoie un message au cœur, dont le rythme s'accélère alors. Mais l'inverse est possible : en ralentissant votre rythme cardiaque, vous envoyez un message d'apaisement au cerveau et réduisez ainsi le sentiment d'anxiété. Entrer en cohérence cardiaque demande un peu d'entraînement et une pratique régulière de l'exercice, qui consiste à respirer profondément (inspiration, puis expiration) 6 fois par minute durant 5 min. Grâce à un capteur placé sur une de mes oreilles et relié à un logiciel spécifique, j'ai pu travailler et mesurer ma cohérence cardiaque. Pour optimiser les chances de réussite, n'oubliez pas de vous mettre dans une position de détente, les jambes allongées et la ceinture abdominale relâchée.



## ► Cours magistral d'aéronautique

Après une pause déjeuner bien méritée (le repas est compris dans le stage), je m'attaque à la partie technique de la formation. Xavier, en tant que spécialiste de la sécurité aérienne, décortique, vidéos à l'ap-

pui, les différentes phases d'un vol, de l'embarquement à l'atterrissage. Tout y passe : des divers types de moteurs à la portance des ailes, de la formation du personnel navigant à la résistance des instruments de vol, de la circulation aérienne à la maintenance des appareils... Le plus surprenant est d'apprendre qu'une turbulence n'est qu'une « bosse » de 20 cm. Mais imaginez ce que cela peut donner quand on la prend à plus de 800 km/h ! Aucun point n'est éludé, même ceux liés aux accidents. Toutes nos questions trouveront réponses, Xavier allant même jusqu'à mimer, maquette en main, une catastrophe aérienne.



Chaque seconde, il y a plus de 700 000 personnes en vol dans le monde

De nombreuses applications de cohérence cardiaque sont disponibles gratuitement sur l'App Store et Google Play.

## À SAVOIR

### Bien choisir sa place

C'est à l'avant de l'appareil et au niveau des ailes que l'on ressent le moins les turbulences. Les places arrière procurent une sensation d'espace lorsque l'on craint le confinement.

## EN PRATIQUE

### La santé à bord

- Statistiquement, il y a au moins **2 médecins par vol**.
- Le **personnel navigant** a reçu une formation de **secouriste**.
- Chaque appareil possède un **défibrillateur et une trousse médicale d'urgence** (kits de perfusion, d'injection, de suture...).
- Un téléphone satellite permet de joindre, à tout moment, une **assistance médicale** (MedAire).
- En cas d'urgence, l'avion peut être dérouté pour **atterrir dans l'aéroport le plus proche afin d'y débarquer le passager malade**.

### Prix et prise en charge du stage

- La session et son suivi coûtent **430 €**.
- Renseignez-vous auprès de votre mutuelle** : si elle rembourse les entretiens avec un psychologue, le stage peut être considéré comme tel.
- Certains **comités d'entreprise** le **remboursent** au titre d'une activité de loisir (simulation de vol).
- Il peut entrer dans le **compte personnel de formation** (CPF).
- Dans le **cadre professionnel**, certains employeurs acceptent de le prendre en charge.

## ► Je prends les commandes d'un Boeing 737



Pour être tout à fait honnête, c'est le moment que j'attendais le plus. Je vais piloter un Boeing ! Bon, je ne quitterai pas le sol parisien, mais rien que de l'extérieur, c'est plutôt réaliste. La reproduction d'un morceau de la carlingue me met immédiatement dans l'ambiance. Dans le cockpit, le pilote de ligne (un vrai !) m'attend au milieu des boutons, manettes et voyants clignotants. Tout d'abord, il me montre « en direct » comment un pilote profes-

sionnel réagit en cas de situation inhabituelle (panne, mauvaise météo...). C'est indéniable, son calme et son assurance sont tranquillisants. C'est à mon tour : je prends le manche et effectue mon premier vol complet, du décollage à l'atterrissage.

## ► Un suivi post-stage

Maintenant, il va falloir se confronter à la réalité, c'est-à-dire embarquer pour de vrai. Selon Xavier, l'idéal est de prendre un vol dans les 2 mois suivant le stage. Plus on attend, plus le stress risque de revenir. La veille de mon prochain voyage, Xavier m'appellera pour me donner la météo. Si j'en ressens le besoin, je peux demander à refaire une séance en simulateur (gratuite en général), et même à être accompagné en vol (390 €).



Selon une étude, 93 % des personnes ayant suivi le stage ont pris l'avion ensuite. Les cartes postales des « victorieux » en attestent.

## Bilan

**Difficile de vous dire aujourd'hui si ce stage permet de vaincre sa peur en avion**, car je n'ai pas encore pris de vol. Je dois le faire dans un mois, et je vous dirai alors ce qu'il en est. Une chose est certaine : j'ai pu identifier clairement ce qui me stressait. Avec les clés que l'on m'a données, je vais pouvoir me mettre dans les meilleures conditions avant de décoller. Surtout, j'ai appris énormément de choses techniques et pratiques, ce qui m'a permis de gommer de mon esprit de nombreuses idées reçues sur l'avion et ses risques supposés.