

# JE N'AI PLUS PEUR DE L'AVION!

*Velina Negovanska, Xavier Tytelman*

TOUS LES OUTILS POUR UN VOL TRANQUILLE

DUNOD

Couverture : Misteratomic  
Dessins : Rachid Maraï

© Dunod, 2016  
5 rue Laromiguière, 75005 Paris  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)  
ISBN 978-2-10-074351-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Sommaire

Introduction	7
--------------	---

## Partie I

### Comprendre sa peur de l'avion

1. D'où vient la peur de l'avion?	13
2. Êtes-vous phobique de l'avion?	17
3. Les profils de peur de l'avion	21
Peur de l'accident	22
Peur d'avoir peur et de faire une attaque de panique	25
Besoin de contrôle	28
Les phobies sans lien avec l'avion mais qui empêchent de le prendre	29
4. D'où vient ma peur?	37
Mécanismes de la peur	37
Facteurs individuels et prédisposition génétique	41
Facteurs sociaux et environnementaux	43
5. Pourquoi ma peur se renforce-t-elle avec le temps?	49

## Partie 2

### Les réponses techniques

<b>6. Principes du vol</b>	53
Voler, planer et s'orienter	53
Principes de l'aviation	58
Les moteurs	61
<b>7. Le déroulement d'un vol</b>	71
Avant de partir	71
De l'accélération au décollage	82
Le vol de croisière	90
La descente et l'atterrissage	95
<b>8. Les phénomènes météo</b>	105
Les turbulences	105
Les cumulonimbus et les orages	115
<b>9. Retour sur quelques accidents et scénarios catastrophes</b>	121
Un avion peut-il exploser?	122
Un avion peut-il se retrouver sur le dos?	122
Les ordinateurs de bord pourraient-ils se tromper et rendre l'avion incontrôlable?	123
Le piratage informatique d'un avion est-il possible?	124
Une panne électrique est-elle possible?	125

L'amerrissage : l'exemple de l'A320 sur le fleuve Hudson	126
Le décrochage : le cas du Rio-Paris (01/06/2009)	127
Le crash de la Germanwings. Que faire contre le pilote?	130
L'avion disparu : le MH370	131
Les missiles sont-ils dangereux pour les avions? Cas du MH17 abattu dans l'Est de l'Ukraine le 17 juillet 2014	133
<b>10. Quelques questions fréquentes</b>	137
La santé à bord	137
Le contrôle aérien	138
Comment les pilotes sont-ils formés?	139
Les compagnies low cost sont-elles moins fiables?	141
Les vols de nuit sont-ils plus dangereux?	143

## Partie 3

### Gérer son stress

<b>11. Comment agir contre ma peur?</b>	147
Quels médicaments contre la peur de l'avion?	147
Que penser de l'alcool en vol?	151
Choisissez une thérapie efficace	153

<b>12. Apaisez votre stress avant et pendant le vol</b>	159
Commencez vos exercices d'exposition	159
Changez vos idées face aux avions et stoppez les pensées catastrophes	163
En vol, gardez le cortex allumé	168
Vous êtes dans un avion, n'essayez pas de l'oublier!	169
La cohérence cardiaque pour apaiser les émotions et l'anxiété	170
<b>13. Préparez votre prochain voyage</b>	177
Check-list pour préparer un meilleur vol	177
Vous allez voyager avec une personne qui a peur de l'avion	184
Vous allez voyager avec un enfant qui a peur de l'avion	187
<b>Conclusion</b>	
Ramenez l'avion à sa juste place, celle d'un simple moyen de transport!	189
Témoignages	190
<b>Ressources</b>	195
Bibliographie	195
Liens utiles	196
<b>Remerciements</b>	199

# Introduction

Chère lectrice, cher lecteur,

Si vous avez ouvert ce livre, c'est que vous-même ou l'un de vos proches souffre de la peur de l'avion, et vous vous demandez comment vous pourriez vous en libérer ou aider votre proche à le faire.

Vous n'êtes pas seul ! Entre 20 et 30 % de la population est touchée par la peur de l'avion. C'est donc très fréquent, et c'est bien compréhensible...

Je dis *compréhensible*, ce qui ne signifie pas raisonnable !

Avant de me confronter à des personnes partageant cette peur, je n'envisageais pas l'ampleur du phénomène. Et puis j'ai réalisé que mon père est phobique de l'avion, des collègues jurent ne jamais vouloir le prendre, des amis font des milliers de kilomètres en voiture dans le but d'éviter de décoller... Je suis certaine qu'en questionnant autour de vous, d'autres personnes vont vous confier la même difficulté. Et même si elles n'ont pas à proprement parler peur, elles vont vous raconter avoir vécu des moments de « turbulences impressionnantes pendant lesquelles l'avion est tombé de centaines de mètres ! », ce qui n'a pas grande chance d'avoir été le cas...

Les personnes qui ont peur de l'avion viennent rarement consulter parce que leur problème, bien qu'handicapant, ne leur semble pas être *une maladie*. Si on consulte par exemple pour une dépression, on ne le fait que rarement pour la peur de l'avion. Vous avez sans doute déjà essayé différents médicaments ou thérapies, sans effet probant.

Psychologue clinicienne spécialisée dans le traitement de l'anxiété et des phobies, je me suis très vite aperçue que la phobie de l'avion

différait des autres phobies classiques, comme par exemple la peur des araignées ou encore la claustrophobie. En effet, elle ne concerne pas seulement les sensations. Elle est beaucoup plus complexe et requiert également des connaissances techniques pour la dominer.

Ainsi, j'ai eu l'idée de proposer à Xavier Tytelman, spécialiste en aéronautique et passionné d'aviation, d'intervenir auprès de mes patients. Les résultats ont été plus que spectaculaires !

Ensemble, nous avons mis au point un protocole de prise en charge qui rassemble les techniques de gestion de stress issues de la psychologie scientifique, des informations aéronautiques et un vol en simulateur afin de se confronter aux avions de manière plus douce et de mieux appréhender leur fonctionnement.

Nous avons tous des croyances erronées par rapport aux avions. Un psychologue peut vous apprendre à gérer votre stress, à accepter les risques mais l'apport de connaissances dans le domaine aéronautique permet de mieux comprendre ce milieu si proche et si inconnu à la fois qui est « le monde dans le ciel ».

Je dis *le monde* car c'est un monde proche bien qu'invisible. On apprend petit à petit que là-haut, il y a une vraie vie, des gens qui travaillent et qui rentrent chez eux le soir, des gens *comme tout le monde*, même si nous ne les voyons pas !

En résumé, le monde aéronautique reste un domaine nouveau et peu connu auquel notre cerveau n'a pas eu le temps de se familiariser. Et ceci explique probablement l'énorme proportion de personnes ayant peur de l'avion.

Que votre peur date de longtemps ou qu'elle soit récente, la bonne nouvelle est que **la phobie de l'avion se traite facilement lorsqu'on utilise les techniques efficaces !**

Mieux encore ! Vous n'aurez pas besoin de longues séances sur le divan pour espérer vous en débarrasser !

En revanche ce livre va vous donner beaucoup de techniques qui vous permettront d'être plus à l'aise le jour de votre vol. Il n'y a pas



de recette miracle, et si beaucoup d'entre vous rêvent d'être artificiellement endormis en avion du début à la fin du voyage pour ne pas ressentir le moindre mouvement ou éviter les pensées catastrophes, vous savez que ce n'est pas la solution !

**Nous allons donc vous donner les clés pour vivre un vol tranquille.** Par votre participation, vous ferez changer les choses, afin que partir en voyage ne soit plus synonyme de mourir !

Voici comment le livre est conçu.

*Dans la première partie, vous allez tout d'abord découvrir votre profil de phobique de l'avion, apprendre des informations sur les différentes origines possibles de cette peur, mais aussi comprendre les façons dont notre cerveau traite les informations extérieures et réagit face au danger.*

*La deuxième partie va vous apporter toutes les réponses nécessaires concernant le domaine aéronautique et vous aider à mieux comprendre les différentes phases du vol, les bruits qui y sont associés. Cette partie répond tout particulièrement aux questions que vous vous posez sur tous les incidents ainsi que les derniers crashes très médiatisés qui ont probablement contribué à renforcer votre peur.*

*La troisième partie vous présente toutes les techniques permettant de passer un meilleur voyage. Il va vous apprendre à modifier les croyances irrationnelles liées à l'avion et vous décrire les différentes étapes que vous aurez à suivre afin de vous habituer progressivement à cette situation difficile qui est le vol. Vous apprendrez les techniques de gestion du stress et ainsi à contrôler vous-même les symptômes liés à l'anxiété.*

**Et maintenant, attachez votre ceinture et décollez avec nous !**

Velina Negovanska



Partie 1

Comprendre

sa peur de l'avion



# 1

## D'où vient la peur de l'avion?



Le voyage en avion est devenu une vraie norme sociale et il devient de plus en plus difficile de s'en passer : raisons professionnelles, familiales ou touristiques... Des millions de personnes renoncent pourtant à leurs projets en raison de leur peur de l'avion, une difficulté qui recouvre une grande diversité de situations, avec des origines et des causes variées et une intensité allant de la simple anxiété à la véritable phobie. Des personnes qui ont voyagé pendant des années se mettent tout à coup à éviter l'avion parfois sans raison ou voient leur peur se renforcer avec le temps alors qu'elles n'ont jamais vécu le moindre vol

difficile. Mais le scénario est toujours le même : une fois qu'une petite appréhension est présente, on entre dans un cercle vicieux et la peur se renforce avec le temps, avec l'apparition de l'anxiété dès la réservation du billet. Pour de nombreuses personnes, la peur de l'avion n'est pas uniquement liée à une situation (l'enfermement, la hauteur...), mais à une peur d'être confronté à un danger potentiel. Et c'est bien là la difficulté puisqu'une fois lancé sur ces questions du risque, notre cerveau imagine facilement le pire, aidé en cela par l'actualité et les médias.

### Le saviez-vous ?



Des solutions existent pour réapprendre à vivre la situation d'une manière plus sereine. Une étude coordonnée par l'université Paris-Descartes a évalué les effets du stage contre la peur de l'avion au CTPA (Ferrand *et al.*, 2015). Sur 147 personnes, l'intensité de la peur a été divisée par deux après un stage d'une journée. Ce livre reprend les techniques utilisées dans le cadre de cette prise en charge.

Le fait de ne pas réussir à surmonter sa peur entraîne souvent d'autres difficultés psychologiques, comme une mauvaise estime de soi, le sentiment de se sentir incapable de maîtriser une situation, avec toutes les répercussions familiales ou professionnelles possibles.

*J'avais menti à mon supérieur pour éviter de prendre l'avion, expliquant que ma maman n'allait pas bien. Quelque temps après, il m'a demandé comment elle allait et je ne comprenais plus pourquoi il me demandait cela!*

Beaucoup de personnes vont préférer 24 heures de route en voiture plutôt que de faire 4 heures d'avion, avec de bonnes excuses : le trajet fait partie des vacances, la gastronomie locale vaut le coup...

*Ma meilleure copine était prête à faire deux jours de route pour venir à mon mariage en Bulgarie plutôt que de prendre l'avion. Elle avait vécu des fortes turbulences lors d'un vol et elle s'était juré : « Si jamais je survis à ce vol, je ne mettrai plus les pieds dans un avion. » Mais avec deux enfants en bas âge, il fallait être raisonnable et elle a décidé de prendre les choses en main. Après une prise en charge adaptée, elle a pu reprendre l'avion pour ce voyage, mais aussi ensuite pour visiter d'autres pays avec ses enfants et son mari.*

C'est certainement votre cas aussi, très souvent vous avez envie que les choses changent parce que d'autres personnes sont impliquées. Des mamans ne veulent pas montrer leurs difficultés afin de ne pas transmettre leur peur à leurs enfants, certains se sentent coupables de limiter leur conjoint dans les vacances, des parents souhaitent pouvoir aller rendre visite à leurs enfants partis vivre à l'autre bout du monde...

