

Débat : qui a le droit d'avoir un enfant ?

PSYCHOLOGIES.COM

PSYCHOLOGIES

N°331 | 4€ | JUILLET-AOÛT 2013

MAGAZINE

COUPLE

Faut-il admirer pour aimer ?

RÉCIT

« J'ai fait une détox digitale »

THÉRAPIE

Comment vaincre la peur de l'avion

RENCONTRE AVEC
JEAN-CHRISTOPHE RUFIN

Un athée à Compostelle

RELATIONS

Aimons-nous trop les animaux ?

VOYAGE
À ESALEN
Le temple du développement personnel

UN ÉTÉ POUR
APAIER SES
ÉMOTIONS
PAR LE SPORT

ALESSANDRA
SUBLET

« Depuis l'enfance, je pleure comme je ris »

Faire son bilan sexuel

S'affranchir des normes et libérer son plaisir

AVEC LES TESTS ET LES CONSEILS DE NOS EXPERTS



M 01751 - 331 - F: 4,00 € - RD



*Notre journaliste
Isabelle Taubes, en
compagnie d'un
instructeur à bord
du simulateur de
Flight Experience.*

J'ai vaincu ma phobie de l'avion

[BANC D'ESSAI] Nous sommes des milliers à nous cramponner à l'accoudoir au moment du décollage. Notre journaliste a lutté pendant des années contre son « aérodromophobie » à coups de tranquillisants et d'alcool, jusqu'au jour où elle a pris les commandes d'un Boeing 737...

PAR ISABELLE TAUBES

Lorsque le Centre de traitement de la peur de l'avion me propose de participer à une journée de stage, je n'hésite pas un instant. Une occasion unique de percer enfin ce mystère : comment, contre toute logique, un avion réussit à ne pas tomber comme une pierre. Léger scepticisme tout de même : serais-je incurable ? J'emprunte régulièrement la voie des airs, mais impossible de me passer de tranquillisants, et pas de vol de plus de quatre heures. En juin 2012, j'ai préféré rester à l'aéroport de Tunis plutôt que de monter dans le vieil appareil vraisemblablement loué par Tunisair à une compagnie low cost d'Europe de l'Est au bord du dépôt de bilan.

Je ne me plains pas trop de mon anxiété, car pendant plus de quinze ans j'ai été totalement phobique de l'avion – « aérodromophobe », pour utiliser une terminologie plus scientifique. Pas question d'approcher ces engins de mort, comme le font ces inconscients qui prétendent avoir peur mais volent quand même. Ni ma psychanalyse personnelle, ni ma forma-

tion de thérapeute n'ont eu le moindre effet apaisant. Un jour, alors que j'étais encore très phobique, j'ai décidé qu'après tant d'années sur le divan il fallait que j'essaie de voler à nouveau. Je me revois en larmes, persuadée de mourir, écrasant l'accoudoir. Ma semaine de vacances fut presque entièrement consacrée à des pensées obsédantes concernant le vol de retour... qui fut effectivement cauchemardesque. Terreur blanche, aucune pensée, le grand vide intérieur, et tous les muscles tendus pour faire face à une menace imminente : j'étais dissociée, comme sortie de moi-même. À l'arrivée, toutes les sensations éprouvées en l'air – les turbulences, les accélérations – s'étaient inscrites dans mon corps de manière indélébile. Vertiges, impression de tomber du matin au soir, y compris couchée : une horreur qui a duré des mois.

Le premier pas vers la guérison de mon aérodromophobie s'est passé de psychothérapeute. Avec une amie de confiance, capable de « contenir » mon angoisse, j'ai refait le trajet Paris-Tanger (danger ?) à l'origine de mes

ennuis. Un léger calmant, un peu d'alcool, et la panique a disparu. Mais pas l'appréhension, ni les sueurs froides dans les turbulences, ni l'arrière-pensée que n'importe quoi pouvait se produire dans ces machines volantes.

J'entends un bruit ? C'est le crash assuré !

Dès le début du stage, je constate que les autres participantes – il n'y a que des femmes – ont encore plus peur que moi. Velina Negovanska, psychologue clinicienne attachée à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris, formée aux thérapies comportementales et cognitives – les plus performantes dans le traitement des phobies –, et Xavier Tytelman, pilote, ancien aviateur militaire, spécialiste de la sécurité aérienne, nous invitent à décrire nos angoisses et nos pensées négatives. Finalement, toutes se rejoignent dans leur irrationalité : crainte que les turbulences détruisent l'avion, qu'il plonge comme un tas de ferraille, etc. Pour nous, chaque bruit suspect annonce un crash. Surtout, comme des héroïnes maudites qui, par leur seule >>>

UNE PEUR TRÈS PARTAGÉE

En France, la peur de l'avion toucherait 10 % de la population¹. Selon des études anglo-saxonnes², un tiers des passagers subissent une forte anxiété lors du vol. Pour la réduire, 50 % ont déjà pris des médicaments, et 23 %, de l'alcool. En tête des peurs : le crash, les turbulences et le décollage. Est-ce bien raisonnable quand on sait que, chaque jour, dans le monde, vingt mille avions effectuent quatre-vingt mille voyages³ sans problème ? À chaque instant, il y a environ quatre cent quatre-vingt mille personnes en l'air, dont cent mille ont peur. Or, en 2011, quatre cent vingt-six personnes ont péri dans des crashes, tandis qu'aux États-Unis et en Europe soixante mille sont mortes dans des accidents de la route (cent soixante-quatre par jour). Comme aiment à le dire les pilotes : le moment le plus dangereux d'un vol est celui où l'on se rend en voiture à l'aéroport !

1. Enquête réalisée par la Direction générale de l'aviation civile (DGAC) en 2007.

2. Van Gerwen et al., 2000.

3. Source : Centre de traitement de la peur de l'avion.

>>> présence vont produire une catastrophe, nous avons construit un scénario selon lequel « je suis dans cet avion, donc, c'est certain, il va tomber ». Le repérer, en rire, provoque d'emblée un soulagement. Quel narcissisme mal placé, finalement !

« Chaque cas est unique, pourtant il existe quatre profils types de phobiques, explique Velina Negovanska. Les personnes dont la terreur s'ancre sur des pensées négatives ("un crash va se produire, je vais mourir") ; celles restées traumatisées par un incident en vol ; les obsédés du contrôle qui n'ont nulle confiance en la capacité du pilote à accomplir sa tâche ; les claustrophobes et les agoraphobes, captifs d'un espace clos, forcément terrifiés par une expérience qui les confronte au vide. »

Où dois-je m'asseoir pour survivre ?

Après avoir compris comment notre phobie s'est installée et perdure, nous allons apprendre à gérer les sensations physiques qui l'accompagnent – tachycardie, sensation d'étouffement, étourdissements, nausées, tremblements, raideurs musculaires – grâce à des exercices de respiration et de relaxation. À l'époque où j'étais gravement atteinte, la simple idée d'acheter un billet suscitait le sentiment d'un évanouissement imminent.

Après cette première étape axée sur la psychologie comportementale, Xavier Tytelman, le pilote, nous offre une formation accélérée en sécurité aérienne. Nous posons toutes les questions qui nous préoccupent : pourquoi le vol Rio-Paris est-il tombé ? Combien de temps un

Airbus peut-il tenir en l'air quand ses moteurs ne fonctionnent plus ? A-t-on le temps de se poser si un incendie se déclare à bord ? Que faire si tous les instruments de navigation sont en panne en même temps ? Voler de nuit, est-ce prudent ? Où faut-il s'asseoir pour optimiser les chances de survie ? Est-il exact que les pilotes sont parfois tellement ivres qu'ils ne tiennent pas debout ?... Nous exhibons sans fausse pudeur notre ignorance des réalités du transport aérien. En retour, nous

obtenons des réponses de nature à le dédramatiser, statistiques à l'appui. Le contact avec le principe de réalité permet de tenir les fantasmes anxiogènes à distance. Se promener si haut au-dessus du sol reste impressionnant, mais force est d'admettre que c'est moins dangereux qu'emprunter une autoroute... D'autant qu'en cas de crash le taux de survie est plutôt élevé – 56 % de chances de s'en sortir !

Le moment fort de la journée est bien sûr la séance de simulation. Le centre possède en plein Paris un simulateur de vol reproduisant le cockpit d'un

Boeing 737. Une façon de nous familiariser avec les différents bruits audibles dans une machine volante et de nous rappeler qu'un être humain qualifié est aux commandes, soucieux lui aussi de rester en vie. Épaulées par un instructeur, nous nous retrouvons chacune à tour de rôle dans la peau d'un commandant de bord. Un moment intense en émotions. Sous mes yeux, plus vraie que nature, s'étend la piste de l'aéroport de Saint-Martin, avec les palmiers, la plage. J'apprends à faire décoller un Boeing, un virage près des nuages, puis retour sur le tarmac. Une seule envie : recommencer, mais cette fois en tant que membre du Flying Club, car le centre propose aussi des leçons de pilotage aux amoureux de l'aviation...

Ce stage m'aurait-il aidée au moment où j'étais totalement captive de la phobie ? Je n'ai pas de réponse. Velina Negovanska assure que des aérodrophobes pris de tachycardie devant une petite photo d'Airbus ont réussi à prendre l'avion. Elle le sait car le centre assure un suivi : en cas d'angoisse, les anciens stagiaires peuvent appeler au secours. En ce qui me concerne, je n'ai plus besoin de tranquillisants ni d'alcool. Plus aucun cauchemar de crash. Mieux : j'aime quand l'avion danse dans les turbulences. Une réussite, donc !

EN PRATIQUE

Dans les locaux de Flight Experience, le Centre de traitement de la peur de l'avion propose un stage d'une journée ouvert à six participants au maximum, pour un coût de quatre cent trente euros, dont deux cents peuvent être pris en charge par certaines mutuelles, les comités d'entreprise ou le droit individuel à la formation (DIF).

21, quai d'Austerlitz, 75013 Paris.
Rens. : 01 45 86 04 04, peuravion.fr et flightexperience.fr.