

DR STÉPHANIE MOINET

Faire face
**à la phobie
de l'avion**

RETZ

www.editions-retz.com

9 bis, rue Abel Hovelacque

75013 Paris

Collection Faire face
dirigée par le Dr Charly Cungi

À mon père

ISBN: 978-2-7256-3085-4

© Retz, 2012

Direction éditoriale: Sylvie Cuchin

Édition: Adeline Grimouille

Mise en page: Arts Graphique Drouais

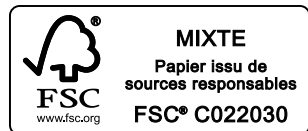
Figures et schémas: Christophe Vallée

Préparation et correction: Bérengère de Rivoire

N° de projet: 10182700

Dépôt légal: février 2012.

Achevé d'imprimer en France en février 2012 sur
les presses de la nouvelle imprimerie Laballery.



Le papier de cet ouvrage est composé de fibres naturelles renouvelables, fabriquées à partir de bois provenant de forêts gérées de manière responsable.

Sommaire

Introduction	5
• Quelques chiffres	5
• Une peur, de multiples causes	6
Première partie COMPRENDRE SA PROBLÉMATIQUE	
Chapitre 1 La peur de l'avion, une réalité souvent cachée	13
• Quelles sont les personnes concernées par l'aviaphobie ?	17
• D'où vient la peur de l'avion ?	19
• Les facteurs déclencheurs de l'aviaphobie	19
• Quels comportements les aviaphobiques adoptent-ils en général ?	22
• Un mal, des solutions	23
Chapitre 2 Des chiffres et des hommes	25
• À propos des risques en avion	25
• Le rôle des médias	28
• À propos de la peur et des phobies	29
Chapitre 3 Systèmes phobiques et réactions physiques	32
• Définitions des symptômes	32
• Réactions physiques et physiologiques	38
• Symptômes physiques du stress	43
• Approche comportementale et cognitive des phobies	46
• Théorie des cadres relationnels	48
• La peur est une prison	51
Chapitre 4 La machine, l'homme et le ciel	53
• Les différentes instances nationales et internationales de contrôle	53
• L'aérodynamisme	56
• La conception des avions	60

• La maintenance aéronautique	60
• Les phases de vol	62
• La pressurisation de l'avion	64
• Les procédures d'urgence	66
• Les équipages navigants	66
• Le contrôle aérien	69
• Les routes aériennes	74
• Les turbulences	75
• Les conditions météorologiques	76
• Le parcours du voyageur	79

Deuxième partie
DES MÉTHODES POUR FAIRE FACE

Chapitre 5 Êtes-vous motivé ?	87
• Assurer les conditions de son succès	89
Chapitre 6 Les approches comportementales et cognitives (TCC)	90
• Apprendre à se détendre	92
• Travailler ses pensées	101
• Méthodes d'exposition aux situations	111
• Et les médicaments ?	122
• La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)	123

Troisième partie
VERS LA GUÉRISON ET LA CONSOLIDATION

Chapitre 7 Les premiers vols	127
• Quelques conseils avant de monter à bord	127
Chapitre 8 L'aide thérapeutique	130
• L'aide d'un thérapeute	130
• Les stages de gestion du stress aéronautique	130
En conclusion	135
Annexes	136
Sites Internet utiles	149
Bibliographie	150

Introduction

« Ainsi, quand il aperçut pour la première fois mon avion (...) il me demanda :
– Qu'est-ce que c'est cette chose-là ?
– Ce n'est pas une chose. Ça vole.
C'est un avion. C'est mon avion. »

Le Petit Prince, Antoine de Saint-Exupéry, © Éditions Gallimard

La plupart des enfants sont passionnés par ce qui vole : oiseaux, planeurs, avions, fusées... Dès leur plus jeune âge, ils pointent de leur doigt tout ce qui traverse le ciel. Et nombre d'entre eux rêvent de devenir pilote ou d'exercer un métier dans ce domaine. Ainsi ont-ils très rarement peur des avions, du moins jusqu'à l'âge de 6 ans.

Quelques chiffres

Les recherches ont prouvé qu'environ 10 à 40 % des individus développeraient une peur de l'avion à un moment de leur vie (1)¹ : 25 millions d'Américains souffriraient de la peur de l'avion, ce qui n'est pas sans conséquences sur la vie personnelle, familiale et professionnelle ; 60 à 85 % des personnes souffrant de phobie ne se soigneraient pas ; 20 % des passagers anxieux useraient et abuseraient d'alcool et de tranquillisants pour faire face. En 1982 (date de référence dans la dernière étude à ce sujet), la peur de l'avion aurait coûté 16 milliards de dollars aux compagnies aériennes (passager qui ne se présente pas à l'embarquement, qui retourne à la porte d'embarquement, demande à sortir de l'avion ; atter-

1. Les numéros figurant entre parenthèses dans l'ouvrage renvoient à la bibliographie.

rissage dérouté vers un autre aéroport). La plupart des gens connaissent dans leur entourage une ou plusieurs personnes qui ont peur de prendre l'avion. Si, par hasard, vous avouez avoir quelque stress à l'idée de monter à bord, il se peut que rapidement vos voisins vous confient qu'ils partagent ce même sentiment. Ce stress n'est pas toujours de l'ordre d'un simple inconfort et peut parfois devenir réellement handicapant. Il peut modifier le choix des vacances, compromettre une promotion professionnelle, perturber une vie familiale (si des membres d'une famille sont amenés à partir à l'étranger).

Le sujet reste relativement tabou et il est souvent nécessaire de l'aborder afin que les personnes puissent se confier. Lors de mes consultations initiales pour des motifs de troubles anxieux, je remets souvent un questionnaire qui permet d'évaluer l'anxiété liée au fait de prendre un moyen de transport. Or la peur de prendre l'avion revient fréquemment en première place. Le chemin de la sérénité passe, d'ailleurs, par cette première reconnaissance. Accepter un problème pour commencer à le résoudre est un adage bien connu en psychologie.

Une peur, de multiples causes

La peur de l'avion est un sujet de recherche clinique important, au point de faire régulièrement l'objet de congrès internationaux. Il ne suffit pas de se dire « affronte » pour effacer ce stress. Bien souvent, en effet, les stratégies comportementales et cognitives utilisées face à cette peur ne font que renforcer l'anxiété au fur et à mesure des vols et il n'est pas rare que les personnes concernées viennent alors rapporter que « cela est devenu de plus en plus insupportable » au point de leur faire renoncer à tout voyage aérien.

Cette anxiété peut être la résultante d'un incident particulièrement stressant survenu lors d'un voyage aérien qui aura laissé une trace mnésique de peur sur la personne (de sévères turbulences, par exemple), d'un fait médiatique aéronautique (crash aérien) ou d'un simple film catastrophe qui aura sensibilisé le cerveau émotionnel. Il est possible également qu'un des parents ait été phobique ou particulièrement stressé du fait de prendre l'avion et ait modelé un comportement de peur chez son enfant. La peur de l'avion peut aussi bien débiter lors d'un voyage professionnel particulièrement stressant ou dans une période où l'individu est marqué émotionnellement par un ou des événements de vie (décès, maladie, chômage, rupture affective), que s'associer à une attaque

de panique survenant en plein vol. L'environnement aéronautique aura ensuite tendance à réactiver cette mémoire émotionnelle.

La liste des raisons pour lesquelles les personnes développent une peur de l'avion est longue et d'étiologies multiples. Toutefois, la stratégie comportementale et cognitive adoptée par ces personnes est assez semblable et aura tendance à pérenniser leur peur, voire la renforcer.

Crash, vide, turbulences, panique, perte de contrôle, mauvaises conditions météo, sensation d'étouffement, nausées et vomissements, honte d'avoir peur, peur d'être jugé par les autres passagers, peur d'être enfermé et de ne pas pouvoir sortir de l'avion, peur d'avoir un problème de santé sérieux à bord, de devenir fou de peur, et bien sûr peur de mourir : bien que toutes ces pensées soient différentes, leur point commun est la peur de perdre le contrôle. Ces différentes situations relèvent en réalité de trois catégories distinctes de personnes atteintes de la phobie de l'avion dites « aviaphobiques » :

- celles qui ont peur de perdre le contrôle : attaques de paniques, agoraphobie, claustrophobie, anxiété sociale et autres troubles anxieux ; la peur prenant ici la forme d'une catastrophe internalisée où les personnes sont hors de contrôle et où l'option « sortir de là » n'existe plus (à 30 000 pieds, il n'y a pas d'alternative !) ; ces personnes sont en permanence terrifiées par le fait d'être potentiellement envahies par ces sensations effrayantes et ne peuvent affronter le fait de vivre ces expériences physiques ;

- celles qui sont soucieuses de tout événement susceptible de se produire à bord de l'avion : les turbulences, les mauvaises conditions météo, le décollage et l'atterrissage, le crash... Elles savent que si quelque chose d'anormal survenait, elles n'auraient aucune action de contrôle et devraient s'en remettre à l'équipage ;

- celles, enfin, qui réunissent les deux types de problématiques (2).

La peur de l'avion peut affecter n'importe quelle catégorie de personnes : jeunes ou moins jeunes, hommes ou femmes, de niveau socioéconomiques différents. Certaines, qui avouent n'être pas particulièrement aventurières voire timides et craintives, disent avoir toujours eu peur de l'avion. D'autres, au contraire, qui se décrivent comme plutôt extraverties, gérant bien leur vie, capables d'affronter les soucis et les problèmes de façon efficace, racontent qu'elles ont commencé à avoir peur après des voyages qui s'étaient pourtant bien passés. Les femmes, mais certains hommes aussi, développent souvent une peur de l'avion après la naissance de leur premier enfant ; elles se sentent responsables d'un individu avec tout le cortège d'angoisses associées.

Toutes ces personnes ont pu essayer la relaxation, les médicaments, l'homéopathie, l'hypnose, voire l'alcool pour se défaire de leur stress, mais si ces techniques ont soulagé momentanément leur anxiété, elles ne l'ont jamais fait disparaître totalement. Ce stress ayant pu ternir leurs vacances, voire altérer leurs performances professionnelles, il arrive un moment où ces personnes se mettent en quête d'autres solutions pour vaincre leur peur.

Ce livre a pour objectif de vous aider à acquérir de nouvelles méthodes pour faire face à votre peur de l'avion. La peur est une prison dont on peut se libérer pour reprendre confiance en soi. Dans les chapitres qui vont suivre, nous aborderons ainsi les multiples facettes de ce phénomène pour mieux le comprendre : des informations sur l'aéronautique et la sécurité aérienne, la nature de votre stress et bien évidemment les stratégies pour y faire face. Cette « bibliothérapie » pourra à elle seule vous aider, mais peut-être vous faudra-t-il aller plus loin en entreprenant une thérapie individuelle ou en groupe.

Le but, vous l'aurez compris, est de vous donner le maximum d'informations, le maximum de solutions pour vous aider à reconquérir le ciel et faire de vos voyages de merveilleux moments.

Bon vol !

Exercice personnel

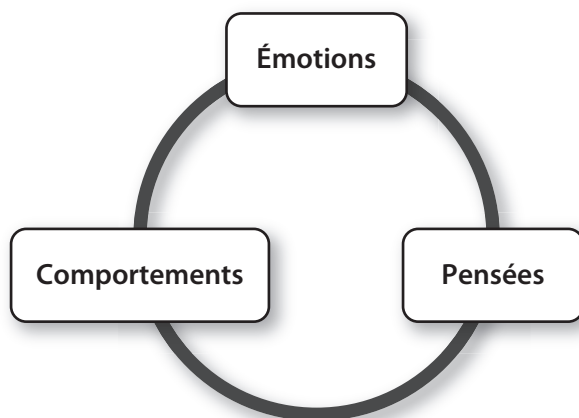
- Le questionnaire ci-dessous vous permettra de faire un premier point
- sur votre stress aéronautique.
- Remplissez-le avant d'entamer votre lecture, en entourant le chiffre
- le plus approprié à votre situation. Soyez honnête dans vos réponses.
- Une fois votre lecture achevée, répondez à nouveau à ce questionnaire
- (voir en annexe, p.136), vous pourrez ainsi évaluer ce qui a changé
- pour vous.
- 0 pas du tout —————> 5 considérablement
-
-
- 1. Combien de vols avez-vous effectués les trois dernières années ?.....
- 2. Êtes-vous à l'aise avec le fait de devoir prendre l'avion ?
- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5
- 3. Êtes-vous informé sur ce qui fait qu'un avion vole ?
- 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5

la situation sera plus complexe et peut-être vous faudra-t-il l'aide d'un professionnel.

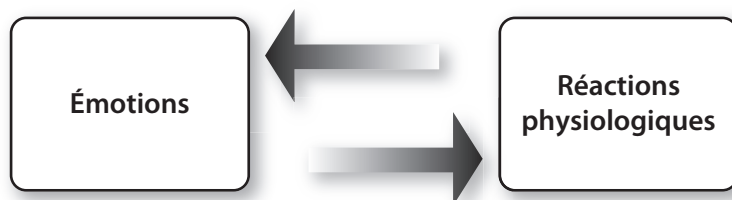
Apprendre à se détendre

C'est une évidence qu'il est bon de rappeler: plus vous serez détendu, relaxé, reposé en montant à bord d'un avion, moins vous serez anxieux et stressé. La détente est donc la première chose que vous devez acquérir. Il est impossible d'être détendu et stressé en même temps. Ainsi, plus vous serez détendu à bord, moins la peur fera son nid.

Les travaux en recherche comportementale et cognitive ont permis de mettre au jour les liens réciproques entre nos émotions, nos pensées et nos comportements.



Ce schéma met en évidence le fait qu'induire un état de relaxation physique (émotion) entraîne un état de détente psychique (pensée) en adéquation.



Notre état de détente émotionnelle et physique améliorera la perception que nous avons de notre environnement.

Nombreuses sont les personnes qui n'ont pas conscience de leur état de stress physique lorsqu'elles préparent leur voyage ou lorsqu'elles sont à bord. Souvent, elles se sentent tendues, stressées, sans parvenir à trouver l'origine physique de cette tension. Il convient donc avant tout d'observer ses sensations pour comprendre où elles se situent.

Exercice personnel

- @ *Fichier audio* : observez vos tensions
- Voici un premier exercice d'auto-observation destiné à **améliorer votre perception de vos états de tension** :
- – Installez-vous confortablement sur votre siège, fermez les yeux et posez votre attention sur votre état de tension ou de relâchement corporel, votre rythme respiratoire.
- – Prenez conscience de l'état de tension ou de détente de vos mains, puis de vos avant-bras, de vos bras, de vos épaules, de vos cervicales, de votre visage, redescendez vers votre thorax et observez quelques secondes votre rythme respiratoire. Est-il lent ? régulier ? profond ?
- – Observez maintenant l'état de tension de vos muscles fessiers, de vos cuisses, de vos mollets, de vos pieds...
-
- Vous venez de réaliser votre premier exercice : sur une échelle de 0 à 10, à combien estimez-vous votre tension musculaire physique ?
- Essayez de répéter cet exercice d'auto-observation au moins une fois par jour, chaque jour pendant une semaine et notez l'amélioration de la prise de conscience de vos tensions.

Parmi les exercices suivants, choisissez pour commencer celui qui vous convient le mieux.

Pratiquez régulièrement et sans empressement. Installez-vous dans une pièce calme, en position assise pour éviter de vous endormir, confortablement, en évitant toute source de distraction (éteignez votre téléphone, prévenez que l'on ne vous dérange pas). 15 minutes vous suffiront.

Ces exercices vous seront certes utiles pour vos voyages en avion mais également pour d'autres situations (parler en public, gérer un conflit).

La respiration

Le stress affecte notre rythme respiratoire soit en l'accélérant, soit en le bloquant en état de quasi apnée. Les exercices de relaxation sont ainsi conçus pour favoriser la diminution de la fréquence respiratoire en allon-