

# Aéroacrophobie

Psychiatrie psychologie - N. f. Du grec akros [acro-] élevé, préfixe qui signifie élevé, extrémité et du grec phobos [-phobe, -phobie], crainte. Peur panique qu'ont certaines personnes de voyager en avion. Il existe aujourd'hui des stages spécialement destinés à ces personnes, désireuses de vaincre leur aéroacrophobie

Source : <http://www.medicopedia.net/term/3333,1,xhtml#ixzz214IZpEHm>

## J'ai peur de l'avion, que faire pour la surmonter ?

Pour la plupart des gents, l'avion est le moyen de transport qui leur permette de s'évader... Pour d'autre, l'avion provoque des sueurs froides, des crises d'angoisse et des peurs de paniques. Alors pour partir en vacances sans craintes, il est temps de prendre le contrôle de votre corps et surmonter le syndrome de l'aéroacrophobie.

Bientôt l'été, pour ceux qui parte en vacances en avion, les angoisses commencent déjà à donné des signes. Marquées par des accidents souvent rares mais spectaculaires, les personnes qui ont peur de l'avion commencent déjà à s'imaginer le pire.

D'ou vient cette peur ?

La peur sert à nous avertir d'un danger potentiel : elle nous met en alerte face à l'inconnu. Or, personne ne sait comment fonctionne un avion. Quand celui-ci subit des perturbations, des turbulences, la personne imagine déjà qu'il va tomber.

Intrinsèquement, l'avion est déstabilisant : « tous nos repères sont bouleversés, remarque un psychiatre. On ne touche plus terre, on perd pied. Ces sensations nouvelles mettent mal à l'aise.

De plus, cette peur est amplifiée par des images de crashs aériens qui, à leur tour, font naître l'émotion et l'angoisse».

De la peur à la phobie

Les personnes qui n'arrivent pas à contrôler cette anxiété et cette peur peuvent parfois tomber dans la phobie de l'avion. L'espace d'un vol, nous en remettons à une étrange machine et à un pilote qu'on ne connaît pas. On se retrouve donc dans l'impuissance totale d'agir en cas de problème.

Dès que la porte se referme, il n'y a pas plus de retour possible. L'imaginaire se déclenche à cause de cette irréversibilité. L'angoisse a pris de l'altitude pour gagner son sommet, la phobie qui se déclenche peut alors prendre plusieurs formes :

Phobie spécifique lié au vol et l'avion

Claustrophobie (peur des espaces clos)

Agoraphobie (peur des espaces ouverts et de la foule). Dans ces cas, les discours rationnels ont perdus tout impact, l'émotion est donc à son apogée. Cette peur entraîne parfois des attitudes incontrôlables. Certains préfèrent alors s'immobiliser et ne pas connaître la suite, pour éviter la fin.

Alors que faire pour diminuer cette peur ?

D'après les psychologues, le seul moyen d'enrayer cette peur est de se familiariser avec tous ceux qui touchent de près ou de loin l'avion. Pour commencer, prenez par exemple des vols courts et voyagé accompagné. Chez vous, faites des séances de relaxation et de détentes physiques quelques minutes par jour. Enfin sachez que certaines compagnies comme Air France organise des stages libérateurs dans un simulateur de vol. Ces stages sont ouverts à tout le monde. Le coût du stage est d'environ 500 euros.

Source : <http://www.toobusiness.com/portail/conseil/psychologie/peur-avion.htm>

## **Vaincre la phobie de l'avion**

**Publié le 8 novembre 2011**

Pour arriver à certaines destinations, vous devez inévitablement prendre l'avion. Or, le transport aérien développe chez vous un sentiment d'angoisse intense et des manifestations somatiques. Vous vous dites qu'il y aura un crash et vous en êtes malade. Il est fort possible que vous souffriez d'aéroacrophobie. Certaines personnes ne supportent pas l'idée d'être enfermées pendant des heures car elles souffrent de claustrophobie.

Conseils pour surmonter sa phobie

Dès que les portes de l'avion se verrouillent, vous avez l'impression de manquer d'air. Portez des vêtements légers et confortables qui ne gênent pas la respiration. Décontractez-vous et ne vous accrochez pas aux accoudoirs. Contrôlez votre respiration. Faites une image du passage de l'air dans votre corps. N'oubliez pas qu'en cas exceptionnel de dépressurisation, le masque d'oxygène tombe de façon automatique.

Pour contrer le mal de l'air, inversez l'inspiration et l'expiration suivant les mouvements haut-bas de l'appareil. Étudiez le cas d'un verre d'eau que vous posez devant vous. L'eau ne tombe pas puisque la secousse est faible. Vous pouvez donc vous rassurer.

Votre gorge est sèche et irritée ? Buvez de l'eau. Le café et l'alcool sont déconseillés car ils haussent la peur et l'agressivité.

Si vous êtes nerveux et vos muscles sont paralysés, consultez votre médecin avant la prise d'un médicament.

Vous êtes angoissé et votre rythme cardiaque augmente ? Munissez-vous de vos livres et de musiques préférés.

Source : <http://www.conseil-sante.info/vaincre-la-phobie-de-lavion.html>