

Cette nouvelle méthode radicale pour vaincre sa peur panique de l'avion



30% de la population a peur de l'avion et 10% renonce à tous voyages. Il peut-être intéressant de se pencher sur les raisons de ce malaise et sur les solutions pour mettre un terme à l'aérodromophobie.

Avec Velina
Negovanska

Atlantico : Selon des scientifiques américains ([voir ici](#)), la pire chose à faire quand on a peur de l'avion est de d'éviter de le prendre. Etes-vous d'accord avec cette analyse ? Quelles sont les principales méthodes pour vaincre la peur de l'avion ?

Velina Negovanska : D'une manière générale, il est vrai qu'une personne qui souffre d'une anxiété dans un environnement doit continuer à affronter la situation pour que la peur ne grandisse pas. Mais pour l'avion, les choses ne sont pas si simple car tout dépend du niveau de la peur déjà présente. Lorsque le stress est encore à un niveau gérable, plus on s'expose et plus il y a de chances pour que la situation s'améliore. Mais si l'anxiété a déjà dépassé un certain seuil, alors chaque exposition est vécue comme un traumatisme supplémentaire et la peur se renforce malgré les vols.

C'est un petit peu la même chose pour la claustrophobie : une personne qui ne prend plus les ascenseurs ne sera jamais soignée en faisant de la spéléologie... il faut des étapes intermédiaires et progressives pour que le cerveau ait le temps de normaliser la situation : tramway, puis métro aérien, puis ascenseur vitré... **Théoriquement, il faudrait donc agir progressivement pour l'avion également, mais cela est très difficile car il n'existe pas de progressivité dans un voyage en avion. Soit on se trouve au sol et tout va bien, soit on est en vol et le choc est trop fort pour que le cerveau puisse s'habituer.** Pour que l'on arrive à se réadapter à une situation, il faut par ailleurs que l'exposition soit répétée régulièrement, or cela est souvent difficile avec l'avion, car 3 ou 4 voyages par an ne sont en général pas suffisants.

Pour faire simple : dans la très grande majorité des cas, la peur de l'avion se renforce avec le temps, que l'on évite l'avion ou que l'on se force à continuer à le prendre... C'est pour cette raison que l'immense majorité des patients ayant des difficultés en vol voient leur situation se dégrader avec le temps.

Quelles méthodes sont selon vous les plus efficaces ? Existe-il des arnaques ?

Il faut d'abord comprendre que la peur de l'avion n'est pas uniforme, elle repose dans la plupart des cas sur l'idée qu'un accident peut survenir, mais elle est aussi parfois liée à une phobie simple comme la claustrophobie.

En tant que psychologue, j'ai eu l'occasion de travailler sur de nombreux types de phobies, et la claustrophobie se traitait par exemple

très bien avec les thérapies comportementales et cognitives. Mais je me suis très vite rendue compte que lorsque la peur reposait sur l'idée du crash, il devenait nécessaire d'apporter des réponses techniques, ce qui n'est pas le rôle du professionnel de santé.

J'ai donc fait intervenir des spécialistes de l'aviation auprès de mes patients, et les résultats ont dès lors été bien meilleurs. Nous avons donc commencé à organiser de petits stages comprenant une dimension psychologie / gestion de l'anxiété, une formation technique pour répondre aux questions, puis des vols réels accompagnés.

Lorsqu'un simulateur de vol destiné au grand public a ouvert en 2011, nous avons essayé d'organiser ce stage en remplaçant le vol par une séance de simulateur de vol... et à notre grande surprise nous avons vu que cela donnait de meilleurs résultats, y compris sur les voyages suivants dans lesquels les patients volaient pourtant seuls ! Ces bons résultats reposent sur le fait que la séance de simulateur de vol est une exposition douce et progressive, mais aussi sur son aspect visuel. Le simulateur ne donne pas une information rationnelle mais touche directement au cerveau des émotions, ce qui permet de le marquer d'une manière positive.

Ce constat a été confirmé par des analyses réalisées par une équipe américaine ayant comparé plus de 40 études scientifiques portant sur la peur de l'avion. La conclusion était la même : la meilleure prise en charge doit inclure les trois étapes avec la psychologie, une formation à l'aéronautique et une séance de simulateur de vol. Nous avons donc structuré le stage au sein du Centre de Traitement de la Peur de l'Avion en nous associant à une dizaine de simulateurs de vol situés partout en France et à l'étranger.

Une étude sur l'efficacité de cette prise en charge a été réalisée, et les résultats ont été excellents : l'anxiété des stagiaires passe en moyenne d'un niveau de 9,2/10 à seulement 3,7/10 dès le premier vol qui suit le stage, et leur peur continue à diminuer avec la répétition des vols.

Je ne dirais donc pas qu'il existe des arnaques, mais les psychologues qui sont les premiers confrontés à la peur de l'avion sont malheureusement souvent désarmés car ils ne sont pas formés à cette peur particulière.

D'où peut venir cette peur de l'avion ?

La peur de l'avion se décompose en réalité en quatre grandes dimensions qui peuvent se renforcer les unes les autres :

- la **peur du crash** et de mourir, avec tous les aspects techniques (turbulences, pannes...),
- une mauvaise gestion de l'anxiété qui se traduit par **"la peur d'avoir peur"** (cœur qui s'accélère, mains moites, bouffées d'angoisse...),
- le **besoin de contrôle**, dans ce cas c'est le fait de ne pas maîtriser la situation qui pose problème,
- les autres phobies sans lien avec l'avion mais qui empêchent de le prendre **claustrophobie, peur du vide, peur des microbes...**

Environ 40% des personnes ayant peur de l'avion peuvent identifier un facteur déclenchant : en général un voyage qui s'est mal passé. Soit il y a eu un événement tout à fait banal mais vécu comme un quasi-crash, comme une remise de gaz ou des turbulences, soit le vol a été difficile pour une toute autre raison, sans lien avec l'aéronautique : oubli d'un bagage dans le RER, voyage pour se rendre à un enterrement, indigestion pendant le vol... **Au final, le cerveau pense qu'il a failli mourir ou se souvient qu'il a passé un mauvais voyage, puis il associe automatiquement l'avion à une source d'anxiété.**

Pour la plupart des aérodromophobes, **la peur s'est donc renforcée progressivement et sans réelle raison**, souvent accompagnée par la surmédiation des événements aéronautiques.

Quelle est le pourcentage de personnes souffrant de la phobie de l'avion en France ?

On estime que près d'un tiers des passagers de chaque avion situent leur anxiété à plus de 7/10 à un moment du vol, ce qui est très important !

La peur de l'avion touche en réalité environ 30% de la population dans les pays occidentaux : 10% qui a renoncé à tout voyage en avion, et 20% de la population qui réduit ses vols quand cela est possible.

Mais les conséquences de cette peur sont parfois très importantes : perte d'emploi, impossibilité d'aller signer un contrat, pas de visite à sa famille pendant des années, vacances gâchées... La semaine dernière, j'ai eu au téléphone une dame qui n'avait pas pris l'avion depuis presque 10 ans et qui n'a pas réussi à embarquer pour se rendre à l'enterrement de son père.

Cette peur est-elle justifiée ?

Bien sur que non ! Vous avez plus de chance de devenir millionnaire en jouant à l'euro million que de subir un accident mortel en prenant l'avion. Nous n'avons d'ailleurs eu que 4 accidents mortels pour les avions de transport de passagers l'an dernier alors que plus de 100.000 avions décollent et atterrissent chaque jour.

Tout le monde sait qu'il est parfaitement irrationnel d'avoir peur de l'avion, même les personnes concernées... Mais nous sommes ainsi faits : la partie la plus évoluée de notre cerveau, le cortex, arrête de fonctionner lorsque l'on se confronte à l'élément qui nous fait peur, et c'est pour cela que les réponses techniques et les statistiques ne peuvent pas nous rassurer une fois en vol. Il faut bien sur avoir des réponses à ses questions, mais il est ensuite nécessaire de forcer le cortex à rester allumé. Cela peut passer par des jeux comme les mots croisés que l'on peut cumuler avec des techniques respiratoires permettant d'apaiser le cerveau des émotions. Si vous arrivez bien à cumuler ces deux aspects, le monde sera à vous !

Propos recueillis par Chloé Chouraqui