

Si vous souffrez comme Brigitte Macron d'une phobie de l'avion, voilà les méthodes qui permettent de s'en débarrasser



En tant que Première Dame, Brigitte Macron sera sans doute amenée à voyager autour du globe pour accomplir ses futures missions à l'étranger. Ces missions seront compliquées dans la mesure où comme le révèle François-Xavier Bourmaud dans son dernier livre, la femme du Président de la République a une phobie de l'avion.

Avec Velina
Negovanska

Atlantico : Suite à la publication du livre "Les coulisses d'une victoire" par François-Xavier Bourmaud sur l'élection d'Emmanuel Macron à la présidence de la République, on apprend que Brigitte Macron souffrirait d'une phobie de l'avion. Cela compliquerait sa tâche de Première Dame qui doit être amenée à voyager à l'étranger. Quelle est la méthode la plus à même d'aider les personnes ayant peur de l'avion à surmonter cette phobie ? Comment soigne-t-on cette peur ?

Velina Negovanska : La peur de l'avion ne se traite pas de la même manière en fonction des cas. La très grande majorité des personnes ayant des difficultés en vol a peur de l'accident. Cela signifie qu'ils sont tout à fait rationnels et savent que le risque est quasi-nul lors d'un voyage, mais malgré tout la peur reprend le dessus avec des idées-catastrophe autour des turbulences, des orages, des pannes... Ces idées négatives sont souvent renforcées par des expériences personnelles dans lesquelles le voyageur a eu l'impression qu'il allait mourir, ou par les médias qui donnent une importance disproportionnée aux événements aéronautiques.

Dans ce cas, les meilleurs résultats sont obtenus en suivant un stage comprenant trois étapes : une partie psychologie (gestion de l'anxiété et techniques cognitives), une formation technique à l'aéronautique puis une mise en situation dans un simulateur de vol. Ces trois étapes sont complémentaires et apportent chacune quelque chose de différent. La gestion de l'anxiété permet d'éviter les bouffées d'angoisse et réduit la quantité d'hormones du stress sécrétées par le cerveau, les techniques cognitives permettent de "garder les idées claires" et donc rester rationnel, les réponses techniques doivent apporter des réponses (il faut par exemple savoir pourquoi une turbulence n'est pas dangereuse ou comment on évite les orages), puis le simulateur de vol va permettre de voir comment le pilote va gérer les situations qui nous angoissent. Savoir qu'un avion est capable de planer, c'est bien. Mais pouvoir prendre les commandes d'un avion de ligne dans un cockpit ultra-réaliste et réaliser un atterrissage sans moteur, en planant, cela a une puissance de conviction encore bien plus forte pour le cerveau. On réalise ainsi 3 ou 4 scénarios différents pour démonter toutes les idées reçues, et cette information visuelle positive va compenser les pensées négatives automatiques accumulées avec le temps.

~~Il existe un deuxième groupe de "phobiques de l'avion" qui représente environ un quart des personnes exprimant une peur, ce sont les~~

personnes qui souffrent d'une phobie plus générale qui s'exprime aussi dans d'autres environnements. Le cas le plus fréquent est la claustrophobie, mais de nombreuses autres phobies existent : émetophobie (peur de vomir), altrophobie (hauteur)... Tout cela se traite plutôt de manière individuelle avec un psychologue formé aux thérapies cognitives et comportementales (TCC).

Quelle est l'origine de cette peur ? Comment et pourquoi se manifeste-t-elle ?

Environ 40% des personnes ayant peur de l'avion affirment avoir vécu un traumatisme en vol, c'est-à-dire un événement souvent sans gravité mais que le cerveau a interprété comme étant un quasi-crash. On a beaucoup de voyages turbulents, d'atterrissages difficiles, de vols avec un orage... Mais dans la majorité des cas, la peur s'est renforcée petit à petit et sans raison évidente, jusqu'à rendre les vols impossibles. Le poids médiatique des accidents, les images des crash qui passent outre nos certitudes rationnelles, les idées fausses partagées en masse sur internet (il existe des forums et des sites renforçant la peur de l'avion !), tout cela contribue à l'anxiété. Quand on commence à scruter la météo avant chaque vol, c'est souvent le signe qu'une peur commence à s'installer. La peur de l'avion a ensuite plusieurs niveaux, elle va de la simple gêne en vol jusqu'à rendre totalement inacceptable la simple idée de prendre l'avion. Le plus étonnant est que l'on peut passer d'un état de plaisir en vol à une peur insurmontable en seulement quelques mois. J'ai une patiente en tête, une dame qui voyageait plusieurs fois par semaine pour des raisons professionnelles et qui s'aperçoit un jour que son pilote est une femme. Rien d'inquiétant a priori, si ce n'est une pensée "elle n'est pas assez forte pour maîtriser un si gros avion" et une attention décuplée. Pour la première fois elle est attentive à certains bruits, elle trouve qu'il y a plus de turbulences que d'habitude, elle remarque qu'une hôtesse ne sourit pas... Quatre heures d'anxiété légère, puis une fois au sol elle prend du recul et rit de sa propre réaction. Mais arrivée au vol suivant, elle perçoit encore des bruits bizarres, des passagers suspects... La peur s'est installée et va se renforcer avec le temps jusqu'à rendre tout voyage impossible.

Quel est le pourcentage de personnes concernées en France ? Comme Brigitte Macron désormais, existe-t-il des gens qui ont peur de l'avion mais qui sont obligés de le prendre dans le cadre de leurs fonctions ?

Plus de 20% de la population souffre de la peur de l'avion et environ 1/4 des personnes suivant le stage contre la peur de l'avion ont besoin de voyager pour des raisons professionnelles. J'ai ainsi rencontré des personnes qui allaient démissionner ou avaient refusé des carrières prometteuses, des personnes qui n'avaient pas pu voir leur famille à l'étranger pendant des années. Quels que soient les enjeux, au delà d'un certain niveau de stress il n'est plus possible de prendre l'avion. Il y a des cas très connus de sportifs ou de stars qui cassent ainsi leurs opportunités. Les exemples les plus difficiles auxquels je pense concernent un monsieur qui avait raté un contrat à plusieurs millions d'euros ou une dame qui avait raté l'enterrement de sa mère... Mais heureusement les prises en charge donnent de très bons résultats et ces patients volent aujourd'hui dans de bonnes conditions.