

Les Médecins Maîtres-Toile

Accueil ▶ Publications médicales ▶ Vaincre le stress de l'avion

Publié le : 26 mars 2004

 [Imprimer cet article](#)

Auteur :
Gilles Perrin



Vaincre le stress de l'avion

De nombreux passagers sont angoissés à l'idée de prendre l'avion (et certains renoncent même au dernier moment à monter dans celui-ci !)

Pourtant l'avion est certainement le moyen de transport le plus sûr au monde puisqu'on ne dénombre qu'une trentaine d'accidents par an (pour plus de 2 milliards de passagers pas an)

Sommaire

- Les causes de ce stress
- Les moyens de lutter
- A bord on décrit classiquement 4 phases

Les causes de ce stress



La peur du crash : le patient est confronté ici à une loi anti-naturelle : un avion c'est plus lourd que l'air... en fait il suffit de regarder les statistiques d'accidents pour se rendre compte que l'avion est beaucoup plus sûr ... que les routes !

La claustrophobie et/ou l'agoraphobie : c'est la peur de se sentir enfermée et/ou la peur de ne pas pouvoir se mouvoir comme on veut. Dans ce cas prévoir un petit traitement anxyolitique et se placer le plus prêt possible des sortie de secours

Les moyens de lutter

- ▶ Se préparer au voyage
- ▶ Passer une bonne nuit la veille
- ▶ Eviter les excitants (alcool , café , tabac ...)
- ▶ Prévoir des vêtements amples
- ▶ Ne pas préparer ses affaires au dernier moment
- ▶ Pour un premier vol , en parler avec des habitués des voyages en avion , des hôtesses de l'air ...
- ▶ Un petit traitement anxiolytique peut aussi être bénéfique

Pour les hyper-anxieux : On peut prévoir des stages de relaxations (Yoga ...) ou de suivi psychologique comme ceux proposés par air France (environ 230 euros la demie-journée) ou on simule les différentes phases du vol dans des maquettes prévues à cet effet dans le but d'identifier la cause exacte du stress et de pouvoir influencer éventuellement sur celle-ci renseignements et/ou inscriptions Programme " Apprivoiser l'avion " Centre anti-stress aéronautique Air France 1 avenue du Maréchal Devaux 91551 Paray-Vieille-Poste Tél. : 01.41.75.25.05

A bord on décrit classiquement 4 phases :

Avant le décollage : 2 facteurs influent aux maximum : la claustrophobie et l'angoisse du décollage , donc essayer d'arriver un peu en avance pour "bien prendre possession des lieux" et essayer de bavarder avec son voisin , bref de penser à autre chose

Pendant le décollage : c'est le moment crucial : le bruit et la poussée des réacteurs , les vibrations et le passage des différentes couches de l'atmosphères font de cette phase une période très impressionnante

En vol : c'est la phase la plus tranquille , l'avion est le plus souvent sous pilote automatique et le passager voit son angoisse baisser , voire disparaître. Seules quelques turbulences ou trous d'air peuvent causer quelques perturbations

Lors de l'atterrissage : paradoxalement alors que le voyageur est souvent rassuré , c'est la période la plus délicate : 2/3 des accidents !!! C'est une phase assez spectaculaire : ça peut secouer , la sortie des aérofreins peut inquiéter , le premier contact au sol peut être brutal... Là aussi il faut se décontracter , ne pas penser au pire , et faire confiance au pilote et à la technologie car répétons le :

si l'on considère le rapport nombre de passagers transportés sur le nombre d'accidents , l'avion est le moyen de transport le plus sûr au monde !

Dr Gilles PERRIN Médecin agréé DGAC Membre de la société Française de médecine Aérospatiale

plus d'infos sur <http://www.flying-doctor.org/>



 Imprimer cet article

