

# ALTERNATIVE

# santé

COMPRENDRE POUR AGIR

QUAND  
JARDINER SOIGNE



Juin 2011 • N°389

Balades botaniques  
Gi-gong, Feldenkrais  
Cuisine saine  
Jeûne et monodiète  
Réflexologie, massages  
Cures ayurvédiques  
Développement personnel  
Méditation  
Art-thérapie



75 adresses  
en France pour  
**SE REGENERER**

ISSN 1954-491X - Suisse 9 FS

M 02417 - 389 - F: 5,40 €



**Le microbiote**  
Ces microbes qui nous veulent du bien

# SE LIBÉRER DE LA PHOBIE DE L'AVION

**Vous appréhendez de prendre l'avion ? Votre angoisse est telle qu'elle gâche tout le plaisir de partir en vacances... ou vous conduit à y renoncer ? Si vous voulez vous envoler sans crainte cet été... il est encore temps de vous soigner !**

**P**lus de 20 % des passagers ont peur de prendre l'avion et pour environ 10 % d'entre eux, cette peur confine à la panique, transformant le voyage en calvaire... quand ils n'y renoncent pas ! Et pourtant, la probabilité d'être victime d'un accident lors d'un vol de cinq heures est, en moyenne, de 1 sur 2 millions. En 2010, trente-cinq crashes aériens ont fait 767 victimes dans le monde ; la route a tué près de 4000 personnes, durant la même année, seulement en France ! Mais dans un

avion, on remet totalement son sort aux mains du pilote, alors qu'en voiture, on a l'impression (sans doute illusoire) de maîtriser la situation.

## Des causes irrationnelles

La peur de prendre l'avion est souvent liée à cette double angoisse d'être enfermé dans un espace clos et de ne pas contrôler tous les paramètres de la situation. Elle peut aussi se raccrocher à des causes plus précises, liées à un événement antérieur et traumatisant, parfois sans lien ap-

parent avec l'avion (chute d'un arbre, par exemple), parfois aussi en rapport avec un précédent vol traumatisant. « *J'ai vécu un atterrissage catastrophique, on a frôlé le drame, et depuis j'ai une grande appréhension à ce moment-là, mais aussi au décollage* », raconte Delphine, 45 ans, qui éprouve des cauchemars avant chaque voyage et ne peut imaginer de partir sans avoir absorbé des anxiolytiques ! Quelles que soient les causes, il n'est pas obligatoire de les identifier pour se guérir de sa phobie – sauf à vouloir passer sept à dix ans dans le cabinet d'un psychanalyste ! Il existe des thérapies bien plus courtes et très efficaces.

## Sophrologie et TTC : se confronter à sa peur

« *La raison, on s'en moque*, explique Catherine Aliotta, directrice et fondatrice de l'Institut de formation à la sophrologie. *Ce qui compte, c'est d'apprendre à faire face à sa peur et à la maîtriser, dans un but bien précis !* » Qu'il s'agisse de préparer un voyage dont on rêve, pouvoir reprendre l'avion pour son travail, ou aller rendre visite à un ami de

l'autre côté de l'Atlantique, l'enjeu doit être important et réel. « *La notion d'objectif est très importante*, confirme la sophrologue. *Quand quelqu'un vient me voir, je lui demande d'abord pourquoi il veut se débarrasser de sa phobie. Est-ce qu'il a besoin de prendre l'avion pour pouvoir bien vivre sa vie privée ou professionnelle ? Si ce n'est pas le cas, inutile d'entamer un traitement... toutes les phobies ne sont pas bonnes à guérir !* » Car qu'il s'agisse d'avion ou d'une autre peur, c'est souvent un subterfuge de l'inconscient, un mécanisme d'autoprotection face à des frayeurs plus profondes, enracinées dans notre histoire personnelle. Contrairement à la psychanalyse, les thérapies cognitives et comportementales (TTC) ne cherchent pas à affronter cette histoire, mais à mieux vivre avec. Selon le Dr Christophe André, psychiatre adepte des TCC et auteur du livre *Psychologie de la peur*, le principe est simple : il faut se confronter à la situation redoutée. L'éviter est un mauvais réflexe, qui conduit au fil du temps à la phobie. Le thérapeute demande donc au

### COMBIEN ÇA COÛTE ?

Le stage Air France ne dure qu'une journée, mais coûte 600 euros ! La prise en charge par votre employeur grâce à une convention de formation est possible. Une séance de sophrologie coûte en moyenne 50 euros. Une séance d'hypnose, 100 euros.

### OÙ S'ADRESSER ?

- Pour trouver un psychologue, s'adresser à l'Association française de thérapie comportementale et cognitive : [www.aftcc.org](http://www.aftcc.org)
- Pour trouver un sophrologue, consultez l'annuaire en ligne sur le site de l'Institut de formation à la sophrologie, 01 43 38 43 90, [www.sophrologie-formation.fr](http://www.sophrologie-formation.fr)
- Pour trouver un hypnotiseur, consultez le site de Jean-Jacques Walter, [www.hypnose-ericksonienne-paris.com](http://www.hypnose-ericksonienne-paris.com)
- Stage anti-stress Air France, centre de formation des pilotes Air France de Paris-Charles de Gaulle, 01 41 56 47 56.



© Natiřtřnřch - Fotobit

Plus de 20% des passagers ont peur de prendre l'avion.

patient de reconstituer en imagination le décollage de l'appareil, ou toute autre scène qui le panique. Exactement comme le sophrologue, à la différence que ce dernier commence par apprendre au patient à se relaxer, à enrayer la peur par des exercices de respiration et de détente musculaire. « On lui enseigne à calmer son risque cardiaque, en inspirant en trois temps et en soufflant en six temps », explique Catherine Aliotta. « Puis à contracter chaque partie du corps, souffler et relâcher. » Une fois qu'on a familiarisé le patient avec la « respiration dynamique », on passe à la « sophronisation », en travaillant sur la représentation mentale de la peur. Guidé par la voix du sophrologue, le patient se met en situation, imagine qu'il est en avion et que tout se passe bien... Avec les TCC, on va même plus loin puisqu'on peut confronter réellement le patient à la situation redoutée. Le psychothérapeute

peut accompagner, par exemple, un claustrophobe dans un ascenseur... c'est un peu plus difficile quand il s'agit d'un avion. Aussi, on utilise des simulateurs de vol. Avec grand succès, puisque selon Air France, 95 % des voyageurs seraient guéris de leur phobie à l'issue de la journée de stage anti-stress proposée par la compagnie aérienne. Ce programme associe de la thérapie comportementale et de la sophrologie (Catherine Aliotta a formé plusieurs des intervenants) et utilise des mises en situation virtuelles très réalistes. Les stagiaires passent un entretien avec un psychologue, puis suivent (par groupes de quatre) un module de gestion du stress, un cours d'aéronautique, et une séance dans le simulateur.

### Et pourquoi pas l'hypnose ?

« Il suffit généralement d'une ou deux séances pour régler le problème », assure Jean-

Jacques Walter, hypnothérapeute, docteur en psychopathologie et auteur de *Changer de vie par l'hypnose* qui sort en juin aux Éditions Dervy. « L'hypnose soigne très bien toutes les phobies et notamment le vertige, qui est tout à fait comparable à la peur de l'avion. Pour moi, il est beaucoup plus facile d'aider quelqu'un à vaincre sa peur de l'avion qu'à perdre cinq kilos ! » Encore faut-il adhérer à cette méthode qui peut sembler farfelue aux esprits rationalistes et admettre cette intrusion dans votre inconscient : « Il faut plus de courage qu'on ne l'imagine pour accepter de rentrer en soi-même et parfois, y voir ce qu'on n'a pas envie de voir. Et il faut vraiment vouloir se débarrasser du problème ! » À cette condition, tout un chacun peut être hypnotisé, selon Jean-Jacques Walter : seules 10 % des personnes ne seraient pas hypnotisables, 80 % environ le seraient à des degrés divers et 10 % peuvent l'être profondément. « Mais pour régler ce type de problèmes, une hypnose légère suffit. La plupart de mes patients se rappellent de ce qui s'est passé pendant la séance, mais ce n'est pas un critère important pour moi. Peu importe si on ne connaît pas les causes... l'inconscient les connaît ! Il suffit que l'inconscient de la personne comprenne et approuve ce qu'on lui demande pendant l'hypnose pour que ça fonctionne. » L'avantage de cette méthode, c'est que ça marche immédiatement... ou jamais, et on connaît le résultat tout de suite ! « Si ça a fonctionné,

la personne qui sort de mon cabinet peut aller prendre son avion dans la foulée ! Et même si elle ressent encore une légère angoisse, cela disparaîtra en une ou deux séances supplémentaires. » Comme les psychanalystes, l'hypnothérapeute s'adresse à l'inconscient, mais à la différence du psychanalyste, il ne reste pas neutre, il lui demande de réagir. Et s'il règle le problème, ce sera en une à trois séances... là où il en faut sept cents au psychanalyste, sans plus de garantie de résultats ! Et contrairement aux clichés retenus pour l'hypnotiseur, celui-ci ne peut rien imposer, mais simplement suggérer !

### Et côté médicaments ?

Bien sûr, ces derniers peuvent aider à affronter l'épreuve et à passer le cap ; mais ils ne vous soigneront aucunement et votre phobie ressurgira à chaque nouveau voyage. Somnifères et calmants sont à éviter : préférez un traitement homéopathique. Le Dr Alain Horvilleur, auteur du *Guide familial de l'homéopathie* (Hachette Pratique) recommande trois granules d'Argentum Nitricum 9 CH, trois fois par jour, vingt jours par mois, pendant quelques mois (et au moins vingt jours avant le départ)... À associer aux thérapies comportementales, conseille-t-il.

● BRIGITTE VALOTTO

Pour en savoir plus :  
Comment ne plus avoir peur en avion,  
par Marie-Claude Dentan et Michel  
Polacco, paru en 2005, Livre de Poche.