

+ POUR LE PATIENT



La phobie de l'avion peut devenir un véritable handicap, tant sur le plan professionnel que familial et personnel. La phobie est bien plus complexe qu'une simple peur. Il est pourtant possible de la gérer et même de s'en débarrasser.

CANDICE LEBLANC

MAMAN,



LA CLINIQUE
DES TROUBLES
ANXIEUX, C'EST...

- >> un psychiatre,
- >> une psychologue,
- >> un médecin interniste,
- >> un médecin du sport,
- >> un kiné du sport,
- >> un kiné respiratoire.

08 juin / juillet 2011

JE VEUX RATER L'AVION!

BON À SAVOIR

Que faire et que dire à un phobique de l'avion? Il faut le détourner de ses sensations physiques désagréables et de son impression de catastrophe imminente. Trois conseils.

- ⊕ **Rassurez-le.** Rappelez-lui que l'avion est le moyen de transport le plus sûr au monde et que tout est normal. La preuve: les hôtesses de l'air sont parfaitement calmes.
- ⊕ **Prenez la chose avec humour, mais surtout, ne vous moquez pas.**
- ⊕ **Aidez-le à se relaxer.** Qu'il ferme les yeux, se concentre sur sa respiration et visualise dans son esprit un paysage, réel ou imaginaire, qui l'apaise.

Vous avez bouclé votre ceinture et rabattu la tablette. Les hôtesses de l'air ont terminé les démonstrations de sécurité. L'avion roule sur le tarmac, tourne et s'immobilise pendant quelques secondes. Puis les réacteurs grondent, l'appareil s'élance à toute vitesse sur la piste et vous êtes plaqué contre le dossier du siège. Vous sentez l'avion s'élever dans les airs... Ça y est! Vous avez décollé!

Peur ou phobie?

Même si on peut l'appréhender, prendre l'avion reste pour la plupart d'entre nous une expérience grisante. Mais pour certaines personnes, c'est tout le contraire: l'avion est un cauchemar. Peur de mourir, peur de l'enfermement et du confinement (claustrophobie), peur de perdre le contrôle... Certains font tout pour l'éviter. «C'est toute la différence entre une peur et une phobie», explique Geneviève Cool, psychologue et psychoté-

rapeute à la Clinique des troubles anxieux de Saint-Luc. «La phobie entraîne des mécanismes d'évitement; le patient s'efforce d'échapper à la situation angoissante. On préfère, par exemple, repousser, annuler son départ ou faire 4 000 kilomètres en voiture plutôt que de prendre l'avion...»

De l'appréhension à la crise de panique

Mais que se passe-t-il quand on y est forcé? «Avant le départ, la personne traverse une phase de vive appréhension, elle anticipe la peur qu'elle éprouvera. Elle dort mal, peut faire des cauchemars, ressent des angoisses... La perspective de voler peut occuper ses pensées de façon persistante. Et le jour J, elle peut présenter des symptômes anxieux: tremblements, bouffées de chaleur, transpiration, palpitations, hyperventilation, vertiges...» L'attaque de panique est une crise d'angoisse de dix à quinze minutes pendant lesquelles ces symptômes sont présents de façon amplifiée. La personne a l'impression

d'une catastrophe imminente, elle est véritablement terrifiée... «C'est très impressionnant à vivre», déclare la psychologue. «Et souvent, quand un patient a connu une attaque de panique, il vit dans la hantise qu'elle se reproduise. Il a peur de la peur. Ce qui, évidemment, aggrave la phobie.»

Derrière la phobie

Comme toutes les phobies, celle de l'avion peut survenir à n'importe quel âge. Elle peut s'installer progressivement, sur plusieurs années, ou au contraire surgir du jour au lendemain. «Il est rare qu'elle soit liée à une expérience réelle, un traumatisme, comme par exemple un vol très agité avec des trous d'air ou le décès d'une connaissance dans un crash aérien. Bien souvent, la phobie de l'avion recouvre en fait des problèmes plus profonds et plus inconscients: des soucis conjugaux ou familiaux quand on part en vacances; des incertitudes liées à l'avenir professionnel quand on voyage pour le travail; une peur de l'inconnu ou de la séparation quand on retourne dans son pays d'origine, etc.»

Les traitements

Peut-on guérir d'une phobie? «Oui», répond Geneviève Cool. «À court terme, la personne peut se servir de techniques de relaxation. Des anxiolytiques peuvent également être prescrits par un médecin et pris ponctuellement pour diminuer les symptômes anxieux. Mais à long terme, un suivi spécialisé et notamment une psychothérapie s'imposent. Car c'est en travaillant sur tout ce que cache et recouvre une phobie que l'on peut véritablement la gérer... et la vaincre.» //