

LA PEUR DE PRENDRE L'AVION

LECTURE PLURIDISCIPLINAIRE

I - PSYCHANALYTIQUE

II - COGNITIVE & NEUROBIOLOGIQUE

III – PHILOSOPHIQUE

IV – THÉRAPEUTIQUE

I - PERSPECTIVE PSYCHANALYTIQUE

La phobie de l'avion ne se réduit pas à un simple conditionnement. Freud distinguait deux formes d'angoisse :

- **L'angoisse signal** — anticipatrice, liée à une menace symbolique (perte de contrôle = équivalent d'angoisse de castration)
- **L'angoisse automatique** — traumatique, débordement du moi face à un excès d'excitation

L'avion convoque plusieurs nœuds symboliques :

- La **séparation** (quitter le sol = quitter la mère-terre, l'ancrage)
- La **passivité forcée** — être *porté* par une machine sans possibilité d'action, ce qui réactive des angoisses d'emprise et d'abandon
- L'**espace transitionnel** au sens de Winnicott : ni dedans, ni dehors, ni ici, ni là — un non-lieu qui désorganise les repères identificatoires

II - PERSPECTIVE COGNITIVE ET NEUROBIOLOGIQUE

Cliniquement, il s'agit d'une **phobie spécifique situationnelle** (DSM-5 / CIM-11), touchant environ **25 % de la population** à des degrés divers.

Le circuit neurobiologique implique :

- Une **hyperactivité amygdalienne** déclenchant la réponse "combat-fuite"
- Une libération de **cortisol et d'adrénaline**
- Un **système vestibulaire** désorienté (turbulences, absence de repères visuels)

Les distorsions cognitives typiques incluent : surestimation du risque, pensée magique (« *si j'ai peur, c'est que c'est dangereux* »), et généralisation catastrophiste.

III - PERSPECTIVE PHILOSOPHIQUE

Kierkegaard, dans *Le Concept d'angoisse* (1844), décrit l'angoisse comme **le vertige de la liberté** : « *L'angoisse est le vertige de la liberté* ». Dans l'avion, la liberté est paradoxalement suspendue — et c'est peut-être ce double bind qui est insupportable.

Heidegger y lirait une **angoisse ontologique** : l'avion révèle l'*être-vers-la-mort* (*Sein-zum-Tode*), la contingence radicale de l'existence. Pascal, déjà : « *Le silence éternel de ces espaces infinis m'effraie.* »

Merleau-Ponty apporterait une lecture **phénoménologique** : le corps propre perd ses amarres perceptives (sol, horizon) — c'est une **désincorporation** partielle qui génère une angoisse de dissolution du schéma corporel.

IV - APPROCHES THÉRAPEUTIQUES

Approche	Méthode
TCC	Désensibilisation systématique, exposition in vivo ou par réalité virtuelle
EMDR	Retraitement des expériences traumatiques associées
Psychanalytique	Élaboration du sens de la phobie, de son économie défensive
Médicamenteuse	Bêtabloquants (propranolol) pour le somatique ; BZD ponctuellement ; ISRS si phobie chronique
Somatique	Cohérence cardiaque, techniques de régulation vagale

POUR APPROFONDIR VOIR LES FICHIERS :

LA PEUR DE L'ESPACE OUVERT – AÉROPHOBIE VS AGORAPHOBIE

LA PEUR DE MOURIR EN AVION – ANALYSE EN PROFONDEUR

LA PEUR DE PERDRE LE CONTRÔLE DE SOI EN AVION

LA PEUR DE PRENDRE L'AVION – LECTURE PLURIDISCIPLINAIRE