

## PSYCHO /

A voir : Développement personnel: explorez votre potentiel • Méditation et pleine conscience • Que signifie être fidèle ?

EXPRESS YOURSELF »

## "Les phobiques de l'avion perçoivent l'appareil comme un cercueil aérien"

Article édité et mis en une par la rédaction ?

Styles / Vie Perso / Psycho / [rodolphe-oppenheimer](#), publié le 11/07/2016 à 10:37, mis à jour à 10:37

817 partages



L'avion reste statistiquement le moyen de transport le plus sûr. Mais rien n'y fait: les phobiques ne veulent pas se raisonner. Explications de Rodolphe Oppenheimer, psychanalyste.

Dans la conscience comme dans l'inconscience collective, l'avion a trois représentations: il peut être un moyen de s'échapper vers les plages du monde entier, un moyen pour aller d'un lieu à un autre ou être perçu comme un cercueil «aérien» pouvant les priver d'air, de liberté, les conduire vers une mort certaine.

### Pourquoi cette crainte?

Les [phobiques de l'avion](#) n'attendent pas l'embarquement pour se torturer. Bien au contraire, ils commencent à se demander s'ils doivent prendre l'avion au moment même où ils planifient l'idée de prendre des vacances! S'ils réussissent à se raisonner, ils n'oublient pas pour autant la crainte que cet exercice leur inspire.

10% de la population évite ce moyen de transport. Statistiquement, il s'agit pourtant du [moyen de transport le plus sûr](#) au monde. Cependant, l'idée même de prendre l'avion permet au psychisme de tout imaginer. Il est vecteur de fantasmes des plus désagréables.

Lors d'un accident d'avion, l'aspect spectaculaire de l'événement et les [images de fracas](#), conjugués à ceux de la détresse des proches, constituent à chaque fois un immense traumatisme pour les téléspectateurs. On évoque ensuite les [boîtes noires](#), les possibilités de causes de l'accident. Cette course à l'information est anxiogène pour toute personne sujette à cette phobie.

### L'avion, un choix binaire

Initialement, la peur sert à nous [prévenir d'un risque possible](#): elle sollicite notre attention face à un hypothétique danger. Dans le cas d'un avion, nous avons peu de repères. Lors d'un vol, il nous est difficile de savoir quel bruit correspond à quoi, quelles sont les raisons d'un trou d'air... Notre corps ressent toutes ces variations inhabituelles. A chaque instant, un détail peut faire croire à tout phobique que sa dernière heure est arrivée.

### VIDEO >> [Comment vaincre sa peur de l'avion?](#)

«Si dieu avait voulu que l'homme vole, il lui aurait donné des ailes!» se répètent les plus anxieux. Ils souffrent de ne pas pouvoir fuir ce lieu confiné contrairement à une voiture avec laquelle il est possible de s'arrêter, de faire demi-tour. L'avion est un choix binaire: on y monte ou pas! Dès que l'on prend place, et qu'il décolle, il est impossible de demander au pilote d'atterrir.

La peur de l'avion regroupe trois grandes classes de phobies: [l'aviophobie](#), la claustrophobie et [l'agoraphobie](#). Dans ce cadre, toutes explications logiques n'accrochent plus la rationalité. La peur, la terreur peuvent atteindre leur paroxysme. La victime involontaire de ces symptômes perd momentanément une partie de son identité et redevient un enfant seul et en danger.

### Eviter l'avion, c'est éviter de vivre un «risque»

Souvent, les parents anxieux transmettent cette anxiété à leurs enfants en les surprotégeant. Pour l'enfant, tout ce qui l'éloigne de ses parents est source de danger. Les phobies privent trop souvent l'individu d'expériences nécessaires à l'existence. Beaucoup de situations réveillent ces phobies et leurs insupportables symptômes (peur de mourir, peur de devenir fou, peur de commettre un acte insensé et irréparable, etc.). L'angoisse a un besoin de se fixer sur quelque chose. Et dans le cas, l'angoisse se dit «Pourquoi pas l'avion?»

Il existe une logique phobique: éviter l'avion, c'est éviter de vivre un «risque» et éviter de vivre ce risque, c'est imaginer que l'on évitera de mourir. C'est imparable, mais ce n'est pas la réalité. Fort heureusement pour les personnes en souffrance, tout n'est pas perdu. Entre psychanalyse, thérapies comportementales et cognitives (TCC), la guérison de cette phobie et de celles qui y sont associées peut être envisagée grâce à la [réalité virtuelle](#).

## PSYCHO /

A voir : Développement personnel: explorez votre potentiel • Méditation et pleine conscience • Que signifie être fidèle ? •

EXPRESS YOURSELF »

"Les phobiques de l'avion perçoivent l'appareil  
comme un cercueil aérien" (suite)

Article édité et mis en une par la rédaction ?

Styles / Vie Perso / Psycho / [rodolphe-oppenheimer](#), publié le 11/07/2016 à 10:37, mis à jour à 10:37817  
partages**LIRE AUSSI >> [Psychanalyse, comportementalisme et réalité virtuelle au service des phobiques.](#)**

Il était difficile de demander à un professionnel d'accompagner le patient dans l'avion afin de faire ses exercices. Les TCC [désensibilisent le phobique de sa peur](#). Le professionnel lui fait vivre sa crainte doucement, graduellement. Une fois immergé [dans cette réalité virtuelle](#), le patient peut aller à son rythme, tout en étant accompagné. Il peut s'exprimer, écouter, discerner ce qu'il se passe, [sans être dans la panique](#), mais dans l'analytique. Il s'agit de reconditionner les schémas cognitifs afin de rappeler au cerveau que l'avion est le moyen de voyager le plus sûr au monde. Une véritable révolution qui fait peur à la phobie elle-même!

Rodolphe Oppenheimer est [psychanalyste](#), président-fondateur de l'[association Edgar Faure](#) et parrain d'honneur de l'association [le Relais des rêves](#).

**+ Plus d'actualité sur : [Comment gérer anxiété, angoisse, stress ou crise de panique?](#)**

- Confiance en soi: comment vaincre le manque d'assurance?
- Relaxation: cinq exercices de sophrologie en vidéos
- Ranger pour être plus heureux?