

Programme ASAB (Anti-Stress Aéronautique Brussels)

Dossier de presse Conférence "Vaincre sa peur en avion, c'est possible!"

Evelyne Josse, psychologue

14 Avenue Fond du Diable

1310 La Hulpe

☎ 02.633.56.70 evelyne.josse@yahoo.fr

<http://www.stressaeronautique.netfirms.com>

Thierry Moreau de Melen, Flight Indoor Center, 50 rue de l'Eglise

1640 Rhode Saint-Genèse

☎ 0475/71.55.55

Fax : 02/358.44.66

thierry@flightindoor.be

<http://www.flightindoor.com>

INTRODUCTION	3
1. LE STRESS AÉRONAUTIQUE	3
1.1. Le stress aéronautique concerne combien de personnes ?	3
1.2. Quels sont les types de troubles anxieux liés au stress aéronautique ?	3
1.3. Quelles sont les causes du stress aéronautique ?	4
1.4. QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DU STRESS AÉRONAUTIQUE ?	5
2. LA CONFÉRENCE « VAINCRE SA PEUR EN AVION, C'EST POSSIBLE ! »	6
2.1. A qui s'adresse cette conférence ?	6
2.2. Quel est le but de cette conférence ?	6
2.3. De quoi va-t-on parler ?	6
3. LE PROGRAMME ASAB (ANTI-STRESS AERONAUTIQUE BRUSSELS)	6
3.1. A qui s'adresse le programme ASAB ?	7
3.2. Comment le programme anti-stress est-il organisé ?	7
3.3. Quel est le taux de réussite du module anti-stress ?	7
6. DOSSIER DE PRESSE	8
4. QUI SOMMES-NOUS ?	8
5. PERSONNES DE CONTACT	8

INTRODUCTION

Statistiquement, l'avion est le moyen de transport le plus sûr. Le nombre d'accidents mortels n'a cessé de baisser au cours des dernières années alors que le trafic aérien est en hausse permanente. En 25 ans, le nombre de passagers a doublé et le nombre de décès a diminué de moitié. Le risque de mourir dans un accident d'avion est 4 fois moins important qu'il y a 25 ans et 100 fois moins élevé qu'il y a 50 ans.

Sur un million de décollages dans le monde (45.000 vols par jour), on déplore une moyenne de 1,5 accidents. Sur deux milliards de passagers (3 millions de voyageurs par jour), 1.000 à 1.200 personnes (de 450 à 1.500 selon les années) décèdent annuellement dans un accident impliquant une compagnie civile. En moyenne, une personne peut voler au moins une fois par jour pendant 111 ans avant de mourir dans un accident impliquant une compagnie d'aviation commerciale sérieuse !

A titre de comparaison, sur une année, un million 200 mille personnes succombent sur les routes. En Belgique, malgré les mesures de sécurité toujours plus importantes, la route tue plus de 1.100 personnes par an, soit de 3 à 4 personnes par jour. Pour une personne qui meurt dans un accident d'aviation, plus de 1000 trouvent donc la mort sur les routes. Rien que dans les pays de l'Union Européenne, 350 personnes par jour perdent la vie dans un accident de la circulation. Pour atteindre le même taux de mortalité en aéronautique, il faudrait que s'écrasent 30 Boeing 747 par jour !

1. LE STRESS AÉRONAUTIQUE

1.1. LE STRESS AÉRONAUTIQUE CONCERNE COMBIEN DE PERSONNES ?

D'après les études, la peur empêche une personne sur dix de prendre l'avion. Parmi les passagers, un sur trois souffre d'anxiété. En d'autres termes, un million de personnes voyageant par jour par la voie des airs tout en étant anxieuses !

Les personnes anxieuses ne sont pas les seules victimes du stress aéronautique. En effet, c'est généralement tout l'entourage qui en fait les frais. Quelqu'un qui refuse de rendre visite à sa famille établie à l'étranger peut impliquer plus de dix personnes dans son problème, par exemple sa sœur, son beau-frère et ses trois neveux émigrés, son épouse et ses deux enfants privés de vacances ainsi qu'un couple d'amis et leurs deux enfants qui auraient aimé les accompagner !

1.2. QUELS SONT LES TYPES DE TROUBLES ANXIEUX LIÉS AU STRESS AÉRONAUTIQUE ?

Le stress aéronautique peut aller de l'anxiété légère relativement facile à surmonter jusqu'au véritable calvaire que vivent les phobiques ou les grands anxieux. Ces derniers peuvent avoir l'impression de vivre leurs derniers moments et cela durant toute la durée du vol.

Il existe 3 grandes familles de troubles anxieux : les phobies, l'anxiété et les attaques de panique.

La phobie est une peur rarement basée sur des faits objectifs ou sur la réalité. En fait, les personnes sont victimes de leur imagination et des films-catastrophe qu'elles se racontent ! Bref, la phobie est le résultat de l'incapacité à gérer son imagination et ses pensées ! Ce phénomène peut atteindre n'importe qui, indépendamment de la force de caractère, de l'intelligence et de la volonté. Il existe 3 grandes catégories de phobie aéronautique :

- **L'altiphobie** ou phobie de hauteurs. C'est la peur innée de tomber, la peur du vide.
- **La claustrophobie**. C'est la peur d'être claustré dans les espaces restreints quel que soit le lieu (ascenseurs, transports en commun, grands magasins, etc.)
- **L'agoraphobie**. C'est la peur de se retrouver dans des endroits ou des situations d'où il est difficile de s'échapper ou dans lesquels il est incertain de trouver secours en cas d'attaque de panique (foule, file d'attente, ponts, transports en commun, etc.).

L'anxiété. Ce qui caractérise l'anxiété, c'est l'amplification péjorative. Les personnes se tricotent dans la tête un avenir lourd de menace.

- L'anxiété aéronautique. Certains passagers souffrent d'anxiété continue tout au long du voyage aérien mais la plupart manifestent seulement une anxiété légère et ne craignent que certaines phases du vol : le décollage, la traversés de turbulences, l'atterrissage ou lorsque l'avion émet certains bruits.
- Parmi les passagers anxieux, certains ressentent le besoin de tout contrôler et ne supportent pas de ne pouvoir maîtriser totalement les différents paramètres d'un voyage en avion.
- Certaines personnes souffrent d'anxiété généralisée. Elles sont tracassées ou ont des craintes récurrentes (par exemple, par rapport à la santé, aux finances, etc.) et ont souvent le sentiment qu'un événement négatif est sur le point de se produire.

Les attaques de panique apparaissent brutalement et durent en général de quelques minutes à une heure. Les personnes sont anxieuses par rapport à quand et où pourrait survenir la prochaine attaque. Dans ce cas, la peur n'est pas la peur de l'avion ni du crash mais la peur d'avoir une attaque de panique dans l'avion (peur de ne pas avoir d'aide, de se sentir mal devant d'autres personnes).

1.3. QUELLES SONT LES CAUSES DU STRESS AERONAUTIQUE ?

Les origines du stress aéronautiques sont diverses. Parmi les plus fréquentes, citons :

La peur d'être seul. C'est une peur archaïque. Or, lorsqu'on voyage, on est séparé de son entourage, ce qui peut provoquer un sentiment de grande vulnérabilité.

La responsabilité. De nombreuses personnes développent leur stress aérien lorsqu'elles fondent leur foyer. Voyager se connote alors du sentiment d'abandonner son conjoint et ses enfants. Elles peuvent aussi se culpabiliser d'emmener leurs enfants en avion et de les exposer ainsi au danger. C'est un sentiment tout à fait naturel qui nous pousse à protéger ceux dont nous avons la responsabilité.

La peur de perdre le contrôle. L'être humain a besoin de sentir qu'il a le contrôle de sa vie. Or, dans un avion, nous sommes assis, nous devons garder les pieds en dessous du siège et nous n'avons rien à dire!

Un contexte de stress. De nombreuses personnes anxieuses ou phobiques ont été auparavant des voyageurs confiants. Généralement, l'anxiété et la panique surviennent à un moment où la personne se sent fatiguée et vulnérable ou à un moment où elle est confrontée à des difficultés. Lorsqu'elle est amenée à voyager, elle associe sa peur et ses malaises au déplacement en avion.

Une surcharge de stress. La peur en avion peut être symptomatique d'une surcharge de stress (surmenage, épuisement professionnel). L'organisme proteste sainement en déclenchant une peur ingérable contraignant la personne à renoncer, par exemple, à ses voyages professionnels.

Un traumatisme. La cause d'un stress aéronautique peut provenir d'un vol mouvementé. Elle peut être aussi un accident de la route, de montagne, de plongée, etc. Le sujet a subitement pris conscience de sa condition de mortel, ce qui peut le rendre anxieux et circonspect dans de nombreuses situations. L'origine peut aussi être un événement douloureux lié à l'avion (par exemple, avoir du prendre l'avion pour assister aux obsèques d'un être cher).

Un manque d'information. De nombreuses peurs sont le résultat d'un manque d'information, d'une mauvaise information ou d'un défaut de compréhension.

La contagion. Certaines personnes ont « contracté » la peur de l'avion en voyant d'autres personnes avoir peur ou en les entendant exprimer leurs peurs.

1.4. QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DU STRESS AÉRONAUTIQUE ?

D'un point de vue professionnel et financier, le coût du stress aéronautique est loin d'être négligeable. Les passagers anxieux voient leur concentration perturbée par le stress avant, pendant et après le vol. Or, généralement, elles occupent des fonctions élevées réclamant qu'elles soient en pleine possession de leurs moyens à chacune de ces étapes. D'autres, incapables de monter dans un avion, ratent des opportunités, peuvent être freinées dans l'obtention d'une promotion, voire même licenciées.

En terme de qualité de vie, et notamment de vie familiale, le prix est également élevé. Certaines personnes désirent voyager pour rendre visite à leurs enfants résidant à l'étranger, pour accompagner leur partenaire lors de ses déplacements professionnels ou pour partir en vacances. Non seulement le stress aéronautique les prive de précieuses expériences mais il peut devenir une source importante de conflit au sein de la famille.

2. LA CONFÉRENCE « VAINCRE SA PEUR EN AVION, C'EST POSSIBLE ! »

2.1. A QUI S'ADRESSE CETTE CONFERENCE ?

La conférence « Vaincre sa peur en avion, c'est possible ! » s'adresse à toutes les personnes qui redoutent les voyages aériens, se sentent mal à l'aise, ont peur ou paniquent dans un avion que ce soit au décollage, à l'atterrissage, lors de perturbations aérologiques ou à n'importe quel moment du vol.

2.2. QUEL EST LE BUT DE CETTE CONFERENCE ?

Le but de cette conférence est de donner des pistes aux passagers anxieux afin de les aider à se délivrer de leur stress aéronautique.

2.3. DE QUOI VA-T-ON PARLER ?

Thierry Moreau de Melen informera et répondra aux questions sur :

- la technique du vol (pourquoi et comment un avion vole-t-il ?)
- l'aérologie (les turbulences, les trous d'air, les nuages, les orages, etc.)
- les bruits émis par l'appareil (à quoi correspondent-ils ?)
- la sécurité (les vérifications techniques des appareils, les compétences des pilotes, les check-lists, etc.)

Evelyne Josse définira le stress aéronautique et répondra aux questions sur les différents troubles, leur origine, etc. Elle fournira également quelques pistes qui contribueront à le gérer et à le dépasser (recadrages, conseils).

La conférence se tiendra le 4 décembre 2006 de 20 à 22 h dans les locaux de l'asbl "Aimer Apprendre", 219 avenue Coghén à 1180 Bruxelles.

3. LE PROGRAMME ASAB (ANTI-STRESS AERONAUTIQUE BRUSSELS)

Evelyne Josse et Thierry Moreau de Melen ont mis sur pied un programme pour aider les personnes qui souhaitent se débarrasser de leur stress aéronautique.

3.1. A QUI S'ADRESSE LE PROGRAMME ASAB ?

A toutes celles et tous ceux qui se sentent mal à l'aise, ont peur ou paniquent dans un avion que ce soit au décollage, à l'atterrissage, lors de perturbations aérologiques ou à n'importe quel moment du vol ainsi qu'à toutes celles et tous ceux qui redoutent de prendre l'avion pour la première fois.

3.2. COMMENT LE PROGRAMME ANTI-STRESS EST-IL ORGANISE ?

Le programme comprend :

- ❑ une séance préliminaire avec une psychologue spécialiste du stress aéronautique dont le but est de définir les causes de la peur, les besoins et les problèmes spécifiques de chacun.
- ❑ 5 séances individuelles d'une heure avec une psychologue spécialiste du stress aéronautique. Le but est d'apprendre au patient des techniques simples de gestion du stress (relaxation, imagerie mentale, autohypnose) et de l'aider à se désensibiliser de sa peur (par diverses techniques telles que l'hypnose, EMDR¹, la Thérapie Comportementale et Cognitive, la thérapie brève, etc.)
- ❑ 5 séances individuelles d'une heure consistant en une initiation aux connaissances aéronautiques menées par un spécialiste pilote et formateur sur simulateur. Il aborde les questions sur :
 - la technique du vol (pourquoi et comment un avion vole-t-il ?)
 - l'aérologie (les turbulences, les trous d'air, les nuages, les orages, etc.)
 - les bruits émis par l'appareil aux différentes phases depuis l'allumage des moteurs avant le départ jusqu'à leur extinction à l'arrivée à destination (à quoi correspondent-ils ?)
 - la sécurité (les vérifications techniques des appareils, les compétences des pilotes, les check-lists, etc.)

Les explications techniques sont suivies d'une partie pratique en SIMULATEUR DE VOL.

3.3. QUEL EST LE TAUX DE REUSSITE DU MODULE ANTI-STRESS ?

Mieux comprendre le monde de l'aviation, être acteur aux commandes d'un simulateur de vol et mieux gérer son stress aboutit à un taux de réussite de plus de 80 %.

¹ L'EMDR, abréviation de « Eye Movement desensitization and reprocessing », est une technique innovatrice actuellement utilisée par un nombre croissant de psychothérapeutes.

6. DOSSIER DE PRESSE

Le dossier de presse est disponible sur <http://www.stressaeronautique.netfirms.com> et sur <http://www.flightindoor.be>

Les informations pour le public sur le stress aéronautique sont disponibles sur <http://www.stressaeronautique.netfirms.com>, articles tout public.

Les informations sur le programme ASAB sont disponibles sur <http://www.stressaeronautique.netfirms.com> et sur <http://www.flightindoor.be>

4. QUI SOMMES-NOUS ?

Evelyne Josse est licenciée en Psychologie de l'Université Libre de Bruxelles. Elle est formée en thérapie brève (reconnue par le Mental Research Institute de Palo Alto, Californie), en hypnose Eriksonienne (membre titulaire de la Société Belge d'Hypnose de Langue Française) et en EMDR (praticienne reconnue au niveau européen). Par ailleurs, elle pratique l'ULM 3 axes (type avion) durant ses loisirs.

Thierry Moreau de Melen est fils et neveu d'aviateur. Il a lui-même suivi une formation de pilote privé avion à Montréal. Il est par ailleurs pilote ULM 3 axes confirmé (en possession d'une licence belge et d'une licence française). Avocat honoraire, il est le fondateur des Responsible Young Drivers (RYD)

5. PERSONNES DE CONTACT

Evelyne Josse : 02/633.56.70, evelynejosse@yahoo.fr

Thierry Moreau de Melen : 0475/71 55 55, fax : 02/358.44.66, thierry@flightindoor.be