

Aérophobie : quand monter dans un avion devient une expédition intérieure

Ah, l'avion... Symbole de liberté, de vacances exotiques, de retrouvailles, de découvertes. Mais pour certaines, c'est plutôt synonyme de crise d'angoisse, palpitations, sueurs froides, et parfois même un repli stratégique dans les toilettes de l'aéroport avec un chocolat chaud et un plaid imaginaire.

Bienvenue dans le monde de l'aérophobie, cette phobie bien plus répandue qu'on ne le croit. Si tu as déjà réservé un vol, annulé ton vol, re-réservé un vol en cachette, ou fait 18 heures de train pour éviter deux heures de ciel, cet article est pour toi.

C'est quoi, exactement, l'aérophobie ?

L'aérophobie, c'est la peur irrationnelle de prendre l'avion. Le mot vient du grec *aero* (air) et *phobos* (peur). Jusqu'à là, tout est logique. Mais ce qui ne l'est pas, c'est que cette peur subsiste malgré les statistiques rassurantes.

Pour l'aérophobe, la peur ne répond pas à la logique, mais au système limbique ce charmant quartier du cerveau où résident les émotions, le stress, et les déclencheurs de panique. Résultat : le moindre bruit pendant le vol est interprété comme le début de la fin.

Les symptômes : du mal de l'air au mal de la mer

L'aérophobie ne se limite pas à ne pas aimer voler. C'est un ensemble de réactions physiques et psychiques violentes : crises d'angoisse dès l'idée du voyage, palpitations, mains moites, difficulté à respirer, nausées, besoin de poser 200 questions au personnel de bord, anticipation catastrophique. Et cela commence souvent plusieurs jours avant le départ.

Où vient cette phobie ?

Aérophobie : quand monter dans un avion devient une expédition intérieure

Elle peut venir d'un vol traumatisant, d'une peur du vide ou de la mort, d'un besoin excessif de contrôle, ou d'un terrain anxieux généralisé.

Mais pourquoi moi ?!

Environ 25% des passagers ont peur de l'avion. Les compagnies proposent même des stages anti-peur !

Guerison : bonnes nouvelles

La guérison est possible grâce aux TCC, à l'hypnose, à la psychanalyse, ou encore à des outils comme l'EFT, la respiration consciente, et la désensibilisation progressive. Tu peux aussi prévenir l'équipage et utiliser des techniques de respiration.

Et si cette peur était une porte ?

L'aérophobie nous invite à explorer notre vulnérabilité et à apprendre à lâcher prise.

En résumé

L'aérophobie est fréquente et peut être très invalidante. Mais elle se soigne, avec humour et douceur. Et qui sait ? Peut-être que ton prochain vol sera aussi un voyage intérieur.