

LE STRESS AÉRONAUTIQUE ET SPATIAL

Mots clés : Distorsions, Phobie, Anxiété, Panique, Stresseurs

Le stress aéronautique trouve sa source dans les «distorsions cognitives» qui entourent l'environnement aéronautique et spatial. Face à cette réalité et son imaginaire, le futur passager aérien ou spationaute va réagir ou interagir différemment selon qu'il maîtrise ou non cet environnement. Ses méconnaissances pour ne pas dire son ignorance en aéronautique ou sur l'espace favorisent ces distorsions cognitives et sensorielles. Il en est de même pour n'importe laquelle des maladies.

Les plus concernées représentent la catégorie des personnes souffrant de troubles anxieux ou phobiques.

On décrit :

Les phobies : la claustrophobie, l'agoraphobie, et l'altiphobie ou phobie des hauteurs (peur de tomber, peur du vide) moins connue qu'il ne faut pas confondre avec le vertige.

L'anxiété (sentiment d'appréhension souvent sans fondement).

Les attaques de panique (sentiment d'anxiété exacerbée et incontrôlable).
Tous les symptômes peuvent se voir : palpitations, malaise, syncope, vertige, céphalées, nausées, douleur etc.

À cela s'ajoutent tous les stresseurs petits ou grands issus d'un monde moderne toujours en mouvement. La liste est longue entre les stresseurs physiologiques et ceux émanant de la vie de tous les jours.

On cite :

Les déceptions ou conflits personnels (contrariétés, frustrations, séparation, divorce, retraite, décès)

La perte de la maîtrise de son environnement

Les terreurs imaginaires

Les souvenirs traumatisants

La peur de l'inconnu

Le manque d'information en vol et avant le vol

Le manque de formation en aéronautique
Le surmenage
La fatigue
L'hyperactivisme non consenti
La contagion
Le regard des autres ... mais encore....
La perte du lien avec la terre et l'humanité...

D'éminents psychologues, les ont décrit dans leurs nombreux travaux. Il suffit de lire les livres «Je n'ai plus peur en avion» ou «Comment ne plus avoir peur en avion» pour tout connaître des nombreux stressseurs qui jalonnent le parcours d'un candidat au voyage aérien voire dans l'espace.

En pratique : Les anxieux et les phobiques seront toujours des passagers malheureux même si les compagnies aériennes leur apportent un soutien inconditionnel par l'application d'un protocole de soins anti-stress bien pensé.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007
Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais

