

STRESS ET PASSAGERS AÉRIENS DÉFINITIONS

Mots clés : Peur, Anxiété, Phobie, Contraphobie

La peur est une réaction émotionnelle à une situation de danger réel. Elle présente une valeur adaptative. Elle déclenche une réaction de contrôle (fuite, esquive, combat). Encore faut-il qu'elle soit possible ? Assis, sanglé sur son siège, réagir en pleine turbulence peut s'avérer difficile voire problématique...

L'anxiété est un sentiment de peur sans objet apparent et extérieur. L'angoisse, son synonyme, correspond à un sentiment de danger venant de l'intérieur de soi, issu de son imaginaire.

La phobie est un phénomène irrationnel face à un objet ou une situation dont le caractère dangereux ou objectivement menaçant n'est pas habituel ou habituellement reconnu.

La contraphobie est un comportement permettant de dominer le sentiment d'angoisse intérieure provoqué par la situation phobogène. Il permet de s'y confronter activement et d'y trouver du plaisir voire du désir. On parle de comportement contraphobique.

Le stress aéronautique ou «inadaptation aéronautique» est la conjugaison de ces différentes définitions.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais