

## TRAITEMENT DU STRESS AÉRONAUTIQUE LES MOYENS

**Mots clés :** Pharmacopée, Prévention, Erreur, Stage

Tout passager anxieux restera une personne anxieuse et tout phobique restera toujours victime de sa phobie même s'il leur est permis d'espérer traiter leurs troubles grâce à un arsenal thérapeutique des plus diversifiés :

- thérapies comportementales et cognitives
- sophrologie
- thérapies psychanalytiques
- hypnose,

D'autres méthodes plus relaxantes sont possibles :

- yoga,
- taï-chi-chuan etc.

Sans oublier les différentes techniques de relaxation glanées au cours de nos lectures personnelles...

Il reste enfin toutes les formes de pharmacopées, de la plus douce, aux effets placebo, à la plus active aux effets secondaires ou induits souvent graves et sources d'addiction (fracture du col sur chute avec les hypnotiques et autres bezodiazépines).

Quelle que soit la thérapeutique utilisée, les personnes phobiques ont à connaître les 5 erreurs à ne pas commettre pour tenter d'atténuer leurs troubles. Ainsi, on ne guérit pas sa phobie en recherchant les effets désinhibiteurs ou stimulant de l'alcool, de toute drogue permise ou illicite et des médicaments autres que ceux prescrit par le médecin. Toute surenchère est la plus mal venue. Parfois dans l'espoir de donner le change, autre erreur, le phobique adoptera un comportement différent, inhabituel, antisocial pour masquer sa phobie. Un constat fait fréquemment aux urgences ou une pathologie simple prend l'ampleur d'une pathologie létale, incurable pour laquelle l'angoisse indicible qu'elle suscite reste la raison principale de leur motif de consultation. Ce trouble comportemental recherché est à mettre en parallèle à l'envie de se mettre dans la peau d'un malade imaginaire. L'hypochondrie est la dernière erreur à éviter. Elle n'est pas la solution et expose à des accidents iatrogènes qui ne peuvent à terme que compliquer un tel terrain.

Les 5 erreurs :

- Alcool
- Drogue
- Médicaments
- Comportement
- Hypochondrie

En avion ou en voyage, l'utilisation d'alcool, de drogues ou de médicaments psychotropes en vol est à proscrire pour la bonne raison qu'ils peuvent provoquer dans un contexte de stress des réactions paradoxales contraires à l'objectif souhaité. Et quand bien même, elles seraient absentes, un sommeil de plomb dans un environnement aéronautique sur un vol moyen ou long courrier a pour conséquences d'augmenter le risque circonstanciel de maladie veineuse thrombo-embolique par le simple fait d'empêcher toute hydratation et toute déambulation pendant le vol.

Finalement, traiter sa peur en avion en vol a pour conséquence de faire resurgir le spectre de la maladie. Il en sera de même lors d'un vol spatial. C'est pourquoi, il paraît important de dépister les éventuels stressés « maladies » en répondant selon votre âge et votre handicap éventuel aux questionnaires d'autoévaluation tels qu'ils sont proposés sur le site. Si vos réponses ont toutes été négatives ou n'ont pas provoqué la moindre hésitation, alors vous pouvez partir l'esprit serein. Il vous restera à prendre avis auprès de votre médecin traitant qui confirmera votre aptitude à prendre l'avion et vous donnera les derniers conseils nécessaires à votre voyage.

Si votre mal être persiste ou si vous restez anxieux ou victimes de vos phobies malgré l'arsenal thérapeutique cité plus haut, il vous reste encore la possibilité de maîtriser votre peur en avion en suivant les stages proposés par FlyZen à Paris et au Bourget. Si Vous habitez Bruxelles vous pouvez suivre les stages ASAB. À Genève le stage « s'envoler sans s'affoler ». Au CTPA à Paris, Ollioules, Béziers et Charleroi en Belgique. Partenaire de Flyzen à titre amical, j'ai participé comme observateur à un des stages proposés. Je ne peux que vous convaincre de suivre un tel stage si votre peur en avion est indépendante de toute « maladie stressante ».

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