



Qui  
peut  
m'aider  
?

bonne santé  
JE ME SOIGNE

## JE STRESSE AVANT DE PRENDRE L'AVION

*Aérodromophobie ou aviophobie: la peur de voyager en avion est un mal très handicapant dans la vie professionnelle ou personnelle. Plusieurs techniques permettent d'y remédier.*

### LES SYMPTÔMES

Cela se traduit par des manifestations physiologiques d'inconfort: maux de ventre, nausées, picotements dans les doigts, bouche sèche, mains moites, tremblements. Les causes peuvent être multiples: peur du vide, de ne pas contrôler les événements, des espaces clos ou de la foule. Si cela va jusqu'à l'évitement, demandez l'aide d'un professionnel.

### LES SOLUTIONS

#### EN PRÉVENTION

- Mettre des mots sur sa peur peut avoir un effet calmant, de même que la reconnaître. La sophrologie, l'hypnose, le déconditionnement par la visualisation, les stages antistress ou les groupes de paroles sont efficaces.
- Faire des maquettes d'avion, en acheter des miniatures...: tout ce qui contribue à visualiser ce mode de transport aide à surmonter le stress qu'il génère.
- La veille et le jour du départ, prendre 2 à 3 granules, 2 fois par jour, de Gelsemium 15CH (1). C'est efficace pour toutes les angoisses d'anticipation. Ou 2 à 3 granules sous la langue, 1 à 2 fois par jour, de Emergency Remedy, Fleurs de Bach, Kosmeo (2).

#### EN CAS DE CRISE

- Pour éviter les attaques de panique, arrivez tôt à l'aéroport, mettez des vêtements confortables, prévenez le personnel de bord en montant dans l'avion.
- Une fois assis, recentrez-vous sur une partie de votre corps (le pouce droit par exemple) en fermant les yeux: cet exercice aide à réguler les émotions.
- Cherchez à vous distraire par la lecture, la musique, contrôlez votre respiration, ayez des petits rituels, des gris-gris, des "doudous" qui rassurent.
- Faire 2 pulvérisations de Rescue (3), à renouveler au besoin. Facile à utiliser, ce spray de Fleurs de Bach (même composition que le n° 2) est à avoir sur soi.



### LE PLUS EFFICACE

Les thérapies comportementales peuvent aider à comprendre l'origine de ses peurs et permettre de s'en débarrasser.

**L'ordonnance médecine naturelle:** Huile essentielle de laurier noble (4), apaisante: déposer quelques gouttes sur le pli du poignet et respirer.

NATHALIE FAURE  
MERCÌ À MICHELINE VERMONT, PRATICIENNE EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL (92)  
ET À LA PHARMACIE DES TERNES (75017 PARIS).