

# «Dans l'avion, j'ai les mains moites, le cœur qui s'accélère, des vertiges»

**Lausanne** Le premier stage du Centre de traitement de la peur de l'avion s'est déroulé samedi à l'aéroport de La Blécherette.



Tour à tour, en binôme avec un pilote instructeur, les stagiaires prennent les commandes d'un gros-porteur dans le simulateur de vol.

Image: VANESSA CARDOSO

Concentrée, détendue, bien calée dans son siège de copilote, Mélanie Schlegel, 31 ans, pose un imposant Boeing 737 sur la piste de l'aéroport de Genève. Un atterrissage pour... de faux. Il s'est en fait déroulé dans un simulateur de vol – «The Big Boss» – à l'aéroport de Lausanne-Blécherette. La jeune maman de Cheyres (Broye fribourgeoise) participait samedi, comme trois autres personnes, à «Prêt à décoller», le premier stage en Suisse de la structure parisienne du Centre de traitement de la peur de l'avion. Tous quatre ont peur de prendre l'avion. «C'est assez commun. Un tiers des voyageurs est angoissé en vol, 20% de la population est incapable de monter dans un avion», informe Xavier Tytelman, responsable des stages et professionnel de l'aéronautique. Mélanie fait partie de la seconde catégorie, à une exception près: «J'ai fait un vol à l'âge de 5 ou 6 ans, mais je ne m'en souviens pas. Je suis trop stressée, j'ai trop peur. Même l'idée de suivre ce stage était encore il y a quelque temps inimaginable.»

Malgré ses angoisses, «sa peur de mourir», Céline, 28 ans, prend l'avion, «sans me réjouir de partir en vacances». Alors, pour les surmonter, la jeune Vaudoise prend des médicaments et/ou de l'alcool avant d'embarquer. Venu d'Annemasse, Olivier Lanciau, 49 ans, partage les mêmes craintes. Lui ne dort pas la veille, s'affole quand il s'installe dans la cabine, scrute les gens, écoute tous les bruits, les signaux, reste figé sur son siège. «Après, tout s'enchaîne, j'ai les mains moites, le cœur qui s'accélère, des vertiges.»

«C'est super-efficace!»

Psychologue à Gland, Shirley Colmant analyse ces symptômes. «Nous avons tous un seuil d'anxiété. Plus ou moins élevé. L'avion peut être l'élément de trop.» Samedi matin, elle s'est appliquée à les décrypter, les expliquer aux stagiaires. Surtout, à proposer une parade pour les rassurer. «Il faut trouver le contrôle de soi-même par la relaxation et la respiration. C'est mieux que les médicaments et l'alcool», poursuit la thérapeute. Les pieds bien posés au sol, confortablement assis, les stagiaires effectuent des exercices pour contrôler la respiration, le rythme cardiaque. «Je pensais que c'était du pipeau, mais ça marche. C'est même super-efficace!» s'extasie Céline.

Par Christophe Boillat 13.12.2015

## Mots-clés

► Aviation

### «Prêt à décoller» atterrira tous les mois à Lausanne

Le stage «Prêt à décoller» a été conçu en 2008 par une psychologue parisienne, Velina Negovanska. Durant quatre ans, la doctoresse et son équipe ont animé des séminaires dans une démarche proche de celle pratiquée par diverses compagnies d'avion, comme Swiss à l'aéroport de Genève; avec notamment un vol court. «Il existe des dizaines de prises en charge différentes», indique Xavier Tytelman, formateur en aéronautique et directeur des stages «Prêt à décoller», qui se déroulent en France, en Belgique et désormais en Suisse.

A partir de 2012, le Centre de traitement de la peur de l'avion change de pratique et remplace le vol réel par l'utilisation d'un simulateur (d'où le choix en l'aéroport lausannois et du performant «The Big Boss») dirigé par des pilotes instructeurs. «Nous avons pu observer que nous obtenions de meilleurs résultats de cette manière», poursuit Xavier Tytelman. Selon une étude universitaire menée sur 147 patients ayant suivi son stage, 93% sont parvenus à reprendre l'avion.

«Prêt à décoller» se déroule sur une journée, contre trois pour le stage genevois. Outre la simulation de vol, le programme comprend une initiation à la sécurité, qui analyse notamment de manière très détaillée toutes les composantes d'un vol. Initiative déterminante, que l'on ne retrouve pas dans tous les programmes, les stagiaires bénéficient des conseils avisés – comme des techniques respiratoires – d'un psychologue. Ce stage coûte, repas compris, 530 fr. «Il peut être, tout ou partie, remboursé par les assurances-maladie», précise le responsable. Le prix du stage genevois est de 990 francs, hors repas. «Prêt à décoller» sera organisé une fois une fois par mois à La Blécherette, le prochain aura lieu en février.

[www.peuravion.ch](http://www.peuravion.ch)

## Articles en relation

Le début de l'après-midi est consacré à la formation technique donnée par Xavier Tytelman qui s'escrime à tordre le cou à toutes les rumeurs: les pannes techniques sont rares, une panne de moteur peut être gérée par le pilote, les turbulences ne provoquent pas d'accident, etc. Puis vient la simulation de vol. Chaque stagiaire fait décoller le 737, le stabilise, le pose. La journée s'achève, les visages sont plus détendus. «J'ai beaucoup appris. Je vais appliquer les préceptes et sans doute appréhender l'avion de manière différente. Aurais-je moins peur? Je vais le savoir assez vite.» L'Annemassien s'envole pour l'Inde au lendemain de Noël. Céline décolle, elle, vendredi pour le Panama: «Je ne me réjouis pas encore, mais je serai peut-être plus sereine. Je vais pouvoir dormir avant...» Mélanie, qui «se sent plus légère» à la fin du stage, est «presque prête» pour son vrai baptême de l'air. «Oui, en fait je pense que désormais je vais enfin pouvoir prendre l'avion.» (24 heures)

(Créé: 13.12.2015, 17h26)

## **La [léc](#)rette atteint un pic de fréquentation**

**Aviation** Les mouvements en hausse sur le tarmac lausannois posent la question de son avenir. [Plus...](#)

Par Alain Détraz 19.03.2015

## **Fly 7 se lance dans les vols commerciaux à la [léc](#)rette**

**Lausanne** La compagnie d'aviation basée à l'aéroport depuis 2010 et son partenaire finlandais, Hendell Aviation, ont reçu leur licence commerciale. [Plus...](#)

03.02.2015

## **[r](#)ce à son simulateur, la [ega](#) s'exerce jour et nuit**

**Ecologie** La Rega s'est offert un simulateur à la pointe de la technologie, permettant une formation exceptionnelle [Plus...](#)

Par Lucie Monnat 06.06.2013