

Vaincre la peur de l'avion en se plongeant dans ses sensations - 15/07/2014

10% des personnes limitent leurs déplacements par peur de l'avion. Léon Renard a une méthode efficace pour vaincre sa peur rapidement.



Quand on a peur du vide, on évite les vacances à la montagne. Quand on a peur des chiens, on ne va pas au chenil... Mais l'avion, on ne peut pas toujours l'éviter. Surtout si on cherche le soleil cet été.

En cas de turbulences, c'est plus d'un passager sur quatre qui angoisse. Ce n'est pas grave, il suffit de laisser votre cerveau reptilien prendre les choses en main: cette peur peut disparaître après 20 secondes.

Peur de quoi?

Dire «j'ai peur de l'avion», c'est une base de travail trop vague pour Léon Renard, psychothérapeute et conférencier.

«Il y a plusieurs moments clés dans la peur de l'avion, explique ce psychothérapeute. Lors de la fermeture des portes, pendant le décollage, lors d'un trou d'air, quand il y a un bruit inattendu ou une odeur inconnue, à l'entrée dans un nuage,

pendant la descente...»

Il est important que la personne prenne conscience du type de peur qu'elle a. *«Je dois savoir quel type de peur survient à quel moment pour aider la personne.»*

Qu'est-ce qu'on ressent?

«Notre système de régulation peut intervenir quand survient une émotion indésirable, comme la peur, la dépression, l'inhibition, la colère, un trou de mémoire.»

La méthode de Léon Renard se base sur ce constat: l'émotion, c'est quelque chose d'abstrait... Mais elle est associée à des sensations très concrètes.

Ces sensations, on les ressent dans le ventre, le bas-ventre, la gorge ou la cage respiratoire. *«C'est le départ de l'onde de choc, dit le thérapeute. Le corps peut disperser les réactions ailleurs: les mains qui tremblent, les jambes molles la mâchoire tellement crispée qu'on ne peut plus parler...»*

Le thérapeute demande aux personnes de fermer les yeux. Porter leur attention sur leurs sensations

physiques, puis laisser ces sensations évoluer, jusqu'à l'apaisement.

«Si la personne ne réactive pas l'émotion, la sensation part toute seule », et l'émotion qui l'accompagnait s'en va aussi. «C'est très simple, très rapide: cela dure 20-30 secondes... mais parfois plus longtemps, 2 minutes. C'est comme une blessure qui cicatrise toute seule, si on laisse faire et qu'on ne va pas gratter.»

Léon Renard n'explique pas scientifiquement le fonctionnement de cette technique. *«On suppose que cela se passe au niveau du cerveau reptilien, mais les neurosciences n'ont encore rien confirmé.»*

C'est un pédagogue Français, Luc Nicon, qui a découvert la méthode un peu par hasard.

Parfois, les personnes sont un peu frustrées que cette peur qui les hantait soit vaincue si facilement. *«L'ego ne participe pas au résultat... Les gens ne sont pas excités, car ils retrouvent juste un réflexe naturel. Il n'y a pas de moment hystérique.»*

À vaincre sans péril, on triomphe sans gloire... mais on voyage sans peur.

<http://www.peur-en-avion.be>

Anne SANDRONT (L'Avenir)