

Comment vaincre sa peur de l'avion

Si vous avez une peur bleue à l'idée de prendre l'avion, sachez que vous n'êtes pas seul. Environ 1 passager sur 4 a peur de voyager à bord d'un avion. Si toutefois votre passion pour les voyages, ou encore votre emploi vous incitent à monter fréquemment à bord d'un appareil, voici quelques conseils qui devraient vous aider à vaincre votre peur de l'avion.

Tout d'abord, n'oubliez pas qu'il est plus facile de vaincre une peur que l'on comprend et que l'on reconnaît avoir. Ce n'est pas en niant votre peur que vous calmez vos angoisses une fois à bord de l'appareil.

Interrogez-vous sur ce qui se cache derrière votre peur de l'avion. De quoi avez-vous peur exactement? Alors que certains n'arrivent pas à répondre à cette question, d'autres peuvent le faire avec précision. Si vous avez peur que l'avion s'écrase, peut-être cette peur est-elle due à un film de catastrophe aérienne que vous avez vu. Peut-être que cette peur vient plutôt du fait que vous ne comprenez pas comment un objet aussi énorme et aussi lourd qu'un avion peut rester en suspension dans les airs, et que selon vous, la logique veut qu'il est certain de tomber au sol.

Peut-être avez-vous plutôt peur que l'avion soit en retard, ou encore, que le pilote en perde le contrôle en plein vol et que personne ne soit en mesure de reprendre les commandes de l'appareil. Ces craintes peuvent être liées à des mauvais souvenirs, ou témoigner d'une profonde insécurité à l'idée de remettre votre vie entre les mains du pilote de l'appareil. Certaines personnes qui craignent l'avion découvrent qu'elles sont claustrophobes et ont en fait peur des endroits clos en général.

Si votre peur de l'avion est plutôt une véritable phobie qui ruine certains aspects de votre vie, peut-être devriez-vous consulter un psychologue pour tenter de mieux comprendre cette peur et trouver des pistes de solutions pour l'apprivoiser. Si vous croyez pouvoir affronter votre peur sans l'aide d'un professionnel, il existe plusieurs manières de gérer vos angoisses avant un vol.

Si votre peur concerne le poids de l'avion, vous pourriez faire quelques recherches afin de vous renseigner sur le fonctionnement de cet appareil complexe.

Une bonne façon de gérer son stress est de pratiquer une activité relaxante comme le yoga ou la relaxation. En plus de vous aider à vous calmer avant le jour de votre vol, de telles activités peuvent vous servir dans votre vie quotidienne.

La veille de votre vol, assurez-vous d'avoir une bonne nuit de sommeil. Ne buvez pas d'alcool ou de café, mais plutôt une tisane relaxante, et mangez léger. Vous serez ainsi mieux disposé à envisager votre voyage avec calme.

En entrant dans l'appareil, vous pourriez prévenir le personnel que vous avez peur de l'avion. Ceux-ci pourront alors vous rassurer au besoin. De plus, le fait de parler de votre peur peut vous aider à l'alléger. Essayez d'arriver tôt afin de pouvoir choisir votre siège à un emplacement qui vous rassure.

Pour vous détendre pendant le vol, n'hésitez pas à écouter de la musique relaxante, à lire, à faire des mots croisés ou à parler avec votre voisin de siège. Toute activité qui vous aidera à vous concentrer sur autre chose que les bruits inquiétants que vous pourriez entendre vous aidera à rester détendu.

Enfin, tâchez de faire confiance au pilote, tout comme vous remettez votre confiance à votre médecin ou à votre dentiste.

About the Author

A la recherche d'un [restaurant aeroport Montreal](#)? Notre hôtels de luxe [Marriott Montreal Airport Marriott Hotel](#) vous offrira une experience inoubliable.

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)