

Santé magazine.fr
Prendre l'avion malgré la phobie grâce à la sophrologie



20 % des Français ont peur de prendre l'avion. Certains le font quand même à contre-cœur, d'autres sont dans l'incapacité totale de monter dans un avion. La sophrologie peut être salvatrice.

La peur de l'avion est une phobie au même titre que la peur des araignées, des orages... Elle correspond à un trouble de l'anxiété qui se traite par l'exposition, la confrontation à cette peur, afin de trouver la paix en soi-même dans les situations que l'on estime dangereuses.

La sophrologie permet de faire une désensibilisation progressive de la situation anxiogène. Comment ? Au moyen de la pratique des techniques sophrologiques qui aident à gérer les pensées négatives face à l'anticipation du vol. Peu à peu, la personne apprend à anticiper des situations futures depuis la tranquillité et la confiance, et non depuis l'appréhension et la peur.

Au niveau corporel, la pratique de la sophrologie enseigne à se maintenir relaxé au milieu de toute tension, soit physique, soit émotionnelle.

En consultant un sophrologue caycédien psychologue ou médecin, ou supervisé par un clinicien expérimenté dans ce sujet, en trois mois, avec une consultation par semaine le premier mois, puis un entraînement quotidien de dix à vingt minutes, cette phobie de l'avion peut être vaincue.