



# Enquête sur les profils et types de peur de l'avion

V. Negovanska, X. Tytelman, S. Boucault, C. Tandetnik, R. Poinso

Centre de Traitement de la Peur de l'Avion (CTPA)

## Introduction

En France, la peur de l'avion toucherait 10% de la population (DGAC, 2007). Les études anglo-saxonnes rapportent des chiffres plus élevés (Van Gerwen et al, 2000) :

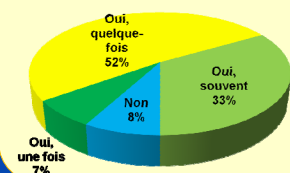
- 20% de la population s'estime incapable de prendre l'avion
- 10% réduit ses vols au minimum
- 1/3 des passagers subissent une forte anxiété lors du vol.

## Objectif et méthodologie

Cette étude préliminaire a été menée sur une population présentant une peur de l'avion et ayant rempli un auto-questionnaire via le site internet du CTPA (215 sujets). Elle vise à préciser les profils et comportements des personnes ayant peur de l'avion et leur niveau d'anxiété quant aux différentes étapes et éventualités d'un vol.

## Résultats

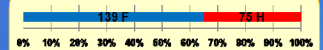
### Avez-vous déjà pris l'avion :



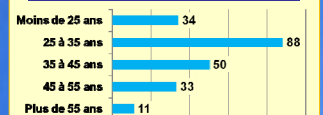
### Caractéristiques de la population

- 47% des participants ont une anxiété anticipatoire dès qu'ils savent qu'ils vont devoir voyager, parfois plusieurs mois à l'avance.
- 13% des participants ont une anxiété supérieure à 7/10 à la simple vue d'un avion.
- L'anxiété moyenne des sujets de prendre l'avion se situe à 8,5 sur une échelle de 0 à 10. Elle est significativement plus forte chez les femmes.

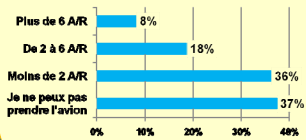
### Répartition par sexe :



### Répartition par classe d'âge :



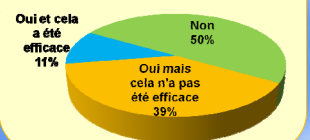
### Combien de vols réalisez-vous sur une année :



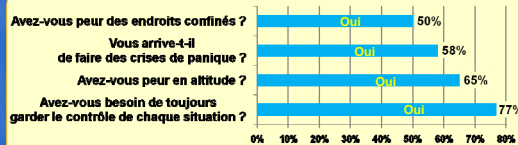
37% des sujets disent ne pas pouvoir prendre l'avion alors qu'ils ne sont que 8% à ne l'avoir jamais pris.

50% des sujets disent avoir pris des médicaments et 23% de l'alcool pour essayer de réduire leur anxiété.

### Avez-vous déjà consommé des médicaments pour surmonter votre anxiété :

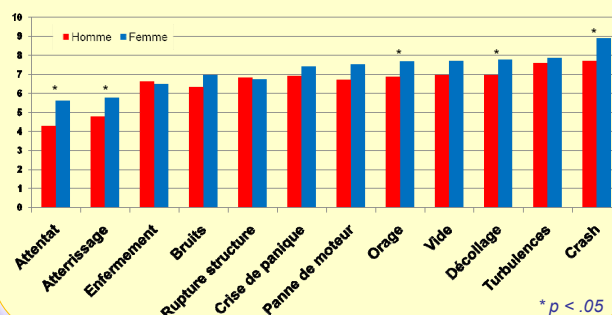


### Autres peurs associées :

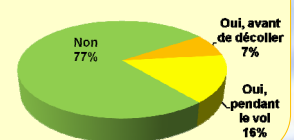


Les personnes qui ont peur des espaces confinés ont une peur globale plus élevée de prendre l'avion, plus peur du vide et de faire une attaque de panique ( $p < .01$ ). Leur anxiété face au crash est moins forte ( $p < .05$ ).

### Niveau d'inquiétude face aux idées suivantes :



### Avez-vous déjà consommé de l'alcool pour surmonter votre anxiété :



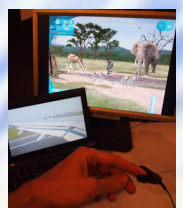
## Conclusion et prise en charge développée

Cette étude permet de clarifier les profils et comportements face à l'avion et d'identifier les événements les plus redoutés lors d'un vol pour cette population.

L'exploration de la présence d'une autre phobie responsable de la peur de l'avion (claustrophobie, altrophobie, trouble panique, etc.) apparaît indispensable compte tenu du nombre élevé de personnes répondant à ce critère.

Les programmes comportant une exposition en réalité virtuelle étant les plus efficaces pour réduire l'anxiété et l'évitement (Mühlberger et al, 2001), une prise en charge en groupe a été créée et est en cours d'évaluation.

Elle inclut une TCC centrée sur les pensées dysfonctionnelles, l'apprentissage de techniques de relaxation avec un logiciel de biofeedback, une formation aux connaissances aéronautiques et la participation à un simulateur de vol professionnel.



Logiciel de cohérence cardiaque avec biofeedback utilisé dans le cadre des prises en charge.

