



EFFICACITÉ D'UNE PRISE EN CHARGE PLURIDISCIPLINAIRE DE LA PHOBIE DE L'AVION

Margot Ferrand, Xavier Tytelman, Alexis Ruffault, Cécile Flahault & Vélina Négovanska



INTRODUCTION

Près de 3 milliards de passagers ont été transportés en 2014 dans 37 millions de vols [1]. Pourtant, plus de 20% de la population européenne aurait peur de prendre l'avion [2]. L'aérophobie est une phobie spécifique de type situationnelle [3], dont les origines sont multifactoriels [4]. Des programmes de prise en charge de l'aérophobie se sont développés [5]. Toutefois, nous pouvons nous questionner sur la qualité et l'efficacité de ces programmes où l'implication de professionnels de santé (i.e psychologue) est quasi nulle malgré les spécificités cliniques de cette problématique. En effet, la littérature fait état de rares études portant sur l'efficacité globale de ces programmes. L'objectif de cette étude pilote est de mesurer l'efficacité globale du stage pluridisciplinaire « Prêt à décoller », développé par le Centre de Traitement de la Peur de l'Avion (CTPA) à Paris, réunissant psychologues, spécialistes de sécurité aérienne et pilotes.

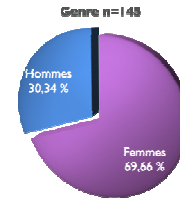
MÉTHODE

Critère d'inclusion.

- ✓ Diagnostic d'aérophobie (entretien téléphonique)
- ✓ Remplir les questionnaires avant le stage (T1), suivre le stage et remplir le questionnaire post-vol (T2)
- ✓ 145 participants retenus pour l'étude entre septembre 2013 et mai 2014.

Mesures. Flight Anxiety Situations questionnaire (sous échelles: anxiété de vol généralisée, anxiété anticipatoire du vol, anxiété situationnelle) et Flight Anxiety Modality questionnaire (sous-échelles: modalité somatique, modalité cognitive).

Analyse statistiques. La consistance interne de chaque sous-échelle a été mesurée avant de comparer les moyennes (t de Student) avant et après l'intervention.



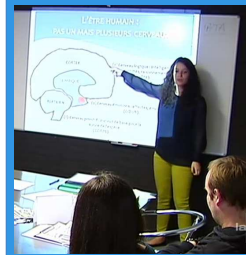
Age	
Moyenne	37
Écart-type	11
Minimum	14
Maximum	64

Intervention. Le stage se déroule dans les locaux de la société Flight Experience (Paris) sur une journée en groupe de 9 participants maximum, encadrée par quatre professionnels (psychologue et professionnels de l'aéronautique).

Il se compose de (1) une **intervention psychologique de type comportementale et cognitive** comprenant un module de gestion de l'anxiété via la cohérence cardiaque ainsi qu'un travail cognitif, (2) une **formation aux connaissances aéronautiques**, (3) une **séance dans un simulateur de vol** professionnel.

Le coût du stage est de 430 euros, avec possibilité de prise en charge par les mutuelles et les procédures de formation professionnelle.

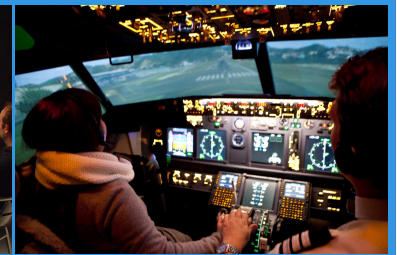
Techniques cognitives + Gestion anxiété



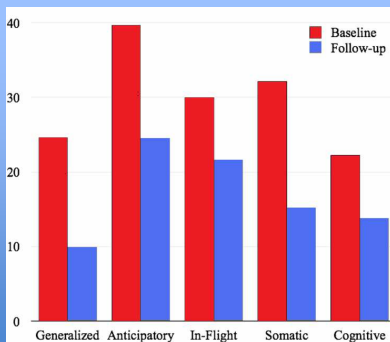
Connaissances aéronautiques



Simulateur de vol



RÉSULTATS



α de Cronbach	
Anxiété somatique	0,97
Anxiété cognitive	0,91
Anxiété de vol généralisée	0,94
Anxiété anticipatoire du vol	0,92
Anxiété situationnelle	0,89

Pour chaque sous échelle des deux questionnaires, les **scores d'anxiété diminuent significativement (p<0,001)** après le premier vol suivant le stage.

Aussi bien les hommes que les femmes rapportent être moins anxieux à la suite de l'intervention. Le niveau global d'anxiété exprimé par les participants est également exploré (sur une échelle de Likert allant de 1 à 10) :

Anxiété moyenne exprimée avant le stage	Anxiété moyenne exprimée dans le premier vol suivant le stage
9,20/10	3,77/10

Figure 1. Scores d'anxiété moyens des participants en T1 (en rouge) et en T2 (en bleu)

CONCLUSION

Le stage « Prêt à décoller », consistant en une journée complète de formation, semble être particulièrement efficace dans la prise en charge de l'aérophobie en réduisant nettement l'anxiété liée à l'avion chez les participants. Même si cette étude a des limites (absence de groupe contrôle), elle montre l'intérêt de développer des programmes pluridisciplinaires incluant psychologues et professionnels aéronautiques afin de garantir une prise en charge efficace, rapide et de qualité. Les futures recherches montreront si l'effet de l'intervention persiste à distance du stage (i.e 1 an après). D'autres études pourront approfondir les co-morbidités ainsi que les facteurs de bon ou de mauvais pronostic.

RÉFÉRENCES

[1] International Air Transport Association. 2013. [2] Van Gerwen L.J, Wolfer R. Fear of Flying. International Summer School on Aviation Psychology. 2007; Graz. [3] American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision (DSM-IV-TR). 4th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association; 2000. [4] Oakes M, Bor R. The psychology of fear of flying (part I): A critical evaluation of current perspectives on the nature, prevalence and etiology of fear of flying. Travel Med Infect Dis. 2010;8(6):327-38. [5] Van Gerwen L.J, Spinhoven P, Van Dyck R. Behavioral and cognitive group treatment for fear of flying: A randomized controlled trial. J Behav Ther Exp Psy. 2006;37(4):358-71.

[6] Ferrand M, Tytelman T, Ruffault A, Flahault C, Négovanska V (article soumis).