

Sophrologie et avion : exercez-vous !

Sophrologie et avion

Voyage ne rime pas toujours avec détente... surtout lorsqu'il s'agit de prendre l'avion !

Etes-vous serein quand vous prenez l'avion ? Non ? Alors cet article va vous intéresser, en découvrant ce que la **sophrologie** peut apporter.

Peur de prendre l'avion

La **phobie** de l'avion peut être différente pour chacun d'entre nous : peur du crash, peur du vide, l'agoraphobie, la claustrophobie... Pour rassurer (un peu ?), on peut parler **chiffres** « les risques de mourir d'un accident de voiture sont 30 fois supérieurs à ceux du bus, 45 fois à ceux du train et 90 fois à ceux de l'avion ». Mais cela ne change pas grand-chose...

Il y a aussi le site [Airsafe](#) qui retrace les statistiques des compagnies.

Mais... malgré toutes ces informations « Un passager sur quatre ressent des angoisses importantes à l'idée de prendre l'avion ».

Donc « *Mesdames et Messieurs, ces peurs et craintes qui vous envahissent dès le franchissement de la porte de l'appareil sont normales* ».

Voler dans les airs pour l'homme n'est pas naturel. On ne maîtrise pas les commandes à part bien sûr... le pilote et encore... ☐

Lâcher prise... mais comment ?



Il est donc nécessaire de **lâcher prise**, de **ne plus être** dans le **contrôle**.

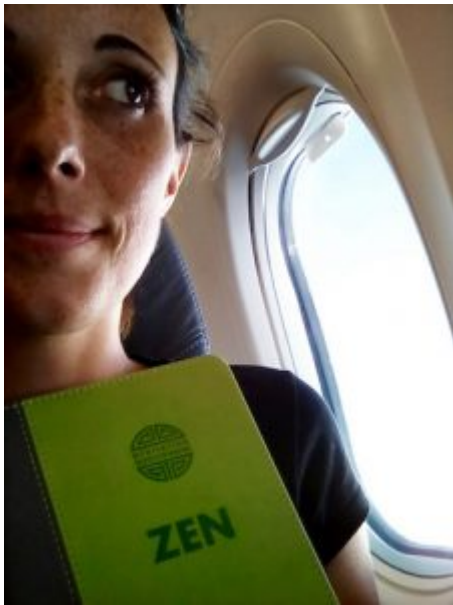
Un retard de vol ou encore la perte de vos bagages, « ne vous appartient pas », apprenez à accepter certains aléas du voyage qui ne dépendent pas de vous et aussi avoir de la bienveillance envers autrui. Cela enlèvera des tensions bien inutiles.

L'inquiétude de se demander, qui sera notre voisin, arrive fréquemment d'autant plus si vous souffrez [d'agoraphobie](#). La proximité avec un **inconnu** peut déranger pour diverses raisons : on aime avoir son espace de sécurité... le métabolisme de notre voisin peut incommoder (ronflement, transpiration), ressentir un mal de l'air... l'envie de calme).

Pour toutes ces raisons, il est important de prendre ou reprendre **confiance en soi** pour que tous ces désagréments ne vous atteignent plus.

Lors de long courrier il est nécessaire d'avoir de la **patience** également.

Et la sophrologie dans tout ça ?



La sophrologie va pouvoir vous aider à **surmonter votre peur** de l'avion grâce à des exercices très simples de **respirations** et de **visualisations** faits en amont, l'idéal 2 mois avant votre vol.

En effet il suffit de **se détendre**, de **fermer les yeux** et de se **concentrer** quelques instants sur sa **propre respiration** en faisant de **longues inspirations et expirations légères** pour ressentir déjà une décontraction, un rythme cardiaque ralentir.

Aussi les exercices de **visualisations** permettent d'appréhender au mieux votre vol. Vous allez pouvoir imaginer votre futur voyage dans un état de détente en vous laissant guider par votre sophrologue. Une **visualisation créatrice** permet dans un contexte spécifique, le comportement souhaité et un état d'esprit positif, ce qui est recherché pour un voyage réussi.

Ainsi votre cerveau pourra inverser les associations négatives liés à l'avion.

Il est nécessaire de pratiquer **plusieurs séances** pour ressentir un véritable résultat. Car plus vous vous **entraînez à visualiser votre vol en toute sérénité**, plus cela sera familier et vous ne ressentirez plus aucune angoisse à l'idée de prendre l'avion et qui sait ... devenir peut-être pilote d'avion ou hôtesse de l'air ... ?

Texte de *Laurie*.

Familyevasion vous conseille également l'article [voyage "au-dessus des nuages"](#).