

“SURMONTER SA PEUR DE L’AVION”

La peur de l’avion est un handicap certain quand on vit en Polynésie où les liaisons avec les îles des 5 archipels ou avec le reste du monde se font essentiellement par voie aérienne. Certaines personnes se privent de ce mode de transport, d’autres vivent un cauchemar car elles n’ont professionnellement ou familialement pas le choix. Pour que monter dans un avion ne soit plus un calvaire, C3P, le Centre Polynésien de Perfectionnement au Pilotage, propose dans sa structure basée en zone nord de l’aéroport international de Faaa un stage “Surmonter sa peur de l’avion” animé par des pilotes professionnels instructeurs. Objectif : redonner la possibilité de voler !

Depuis le lancement de cette formation fin 2012, trois personnes l’ont suivi avec un taux de réussite de 100% et l’un des stagiaires a même transformé sa crainte de voler en plaisir de voler puisqu’il est à présent en formation chez C3P pour devenir pilote.

LES CAUSES DE LA PEUR

Le facteur déclencheur de la peur est généralement un événement qui s’est passé durant un vol (comme de fortes turbulences, incident mécanique, retour sur le terrain de départ, etc.) ou alors un témoignage familial sur une mauvaise expérience. Si aucune explication n’est donnée, la peur s’ancre alors dans la méconnaissance du milieu aérien et aéronautique. “Dans 85% des cas, les peurs de l’avion sont des psychoses légères basées sur la méconnaissance de l’univers aéronautique dans sa globalité ; l’avion, le pilotage, l’environnement, la réglementation, le pilote...”, explique Cédric Leballois, pilote professionnel instructeur chez C3P et animateur du stage. L’anxiété, les pensées noires vont se développer et engendrer des blocages, des paniques, des angoisses jusqu’à l’impossibilité de monter dans un avion.

LA PREMIÈRE PARTIE DU STAGE

Le stage se déroule sur une journée en deux temps : des cours théoriques et une séance en simulateur de vol. Et, en fonction de l’attente et la demande du stagiaire, des vols réels peuvent clôturer la journée.

La séance théorique du matin a un seul et unique objectif : dégonfler les peurs du stagiaire et le ramener à la réalité des choses. Pour faire tomber les idées reçues vont être abordés de nombreux points, comme les connaissances élémentaires de l’avion et son fonctionnement. Les explications sur la mécanique du vol sont délivrées avec des mots simples pour que tout devienne censé. On évoque aussi l’environnement de l’avion : dans quoi vole-t-on ? Qu’est ce que l’air ?... Le but est de donner les clés pour comprendre.

“J’explique aussi les différentes phases d’un vol commercial : sa logique et son enchaînement. La réglementation aéronautique est aussi un chapitre important : les règles de sécurité sont très strictes à tous les niveaux et doivent être respectées en aviation générale au même titre que toutes les compagnies aériennes enregistrées dans les Pays qui sont membres de l’OACI (l’Organisation de l’Aviation Civile Internationale). La Polynésie en fait partie.

CE QU’IL FAUT SAVOIR

Le stage “Surmonter sa peur de l’avion” proposé par C3P se déroule individuellement (un seul stagiaire par session) sur une journée complète. Il est encadré par un pilote instructeur professionnel.

Il est ouvert toute l’année, sur rendez-vous, 7 jours sur 7 y compris les dimanche et les jours fériés.

Lieu : C3P en zone nord de l’aéroport international de Tahiti Faaa.

Forfait : à partir de 45 000 Fcfp TTC le stage.

Informations et renseignements : C3P – Tél. 712 999 – info@c3p.pf - www.c3p.pf

Au cours de cette première séance, le stagiaire découvre aussi ce que sont les turbulences, qu’il en existe de plusieurs types (orographique, de frottement ou encore d’altitude). Pourquoi peut-on les prévenir ?

Enfin, le formateur présente les pilotes : qui sont-ils ? Quelles formations ont-ils suivi avant de prendre les commandes ? “Les pilotes professionnels passent un tiers de leur temps en formation. Ils sont contrôlés, chaque année, de trois manières différentes : au sol, en vol, au simulateur sans parler du suivi médical qui est très strict”, commente Cédric Leballois.

A l’issue de toutes ces explications, le stagiaire est invité à poser toutes les questions qu’il veut. Qu’est ce qu’il se passe s’il y a des oiseaux dans les réacteurs ? Une collision est-elle possible ? Que se passe-t-il en cas de panne de pressurisation ? Si un moteur tombe en panne, que fait-on ? Et s’ils tombent tous en panne ?...

PRENDRE LES COMMANDES : LE SIMULATEUR DE VOL

C3P est la première structure aéronautique de Polynésie à posséder un simulateur de vol certifié dans le domaine de l’aéronautique : le G-Sim du constructeur français ALSIM, un des leaders mondiaux dans ce domaine. Cet outil pédagogique utilisé pour les formations au pilotage est désormais également exploité dans le cadre des stages organisés pour surmonter la peur de l’avion. Il est indispensable car il reproduit la réalité d’un vol et permet de mettre le stagiaire en contact avec l’avion sans quitter le sol.



Avec le simulateur, le stagiaire prend les commandes d’un appareil tout en restant à terre. C’est une étape essentielle pour l’amener doucement vers l’avion. En séance de simulateur de vol, il prend les commandes devant un écran avec un pilote instructeur à ses côtés. Pour initier le changement, le formateur continue de lui expliquer les étapes du vol, le décollage... Tout se passe dans une salle climatisée, sans brusquer et sans forcer. Le stagiaire réalise alors que tout ce qui lui a été dit et expliqué est vrai. Tout est sous contrôle. **Et il comprend que les peurs qu’il avait étaient infondées.**

LE TÉMOIGNAGE DE FRÉDÉRIQUE, STAGIAIRE CHEZ C3P

Depuis qu'elle a suivi le stage "Surmonter sa peur de l'avion" en mars 2013 chez C3P, Frédérique peut enfin monter dans un avion sans vivre un cauchemar. "C'est un cadeau en or que m'a fait mon mari !", déclare-t-elle dans un grand sourire, heureuse d'avoir enfin réussi à contrôler sa peur panique de l'avion.



Frédérique à gauche et Cédric Laballois, pilote professionnel et instructeur chez C3P

"J'ai toujours eu peur de l'avion, je ne me souviens pas avoir passé un vol sereinement", déclare Frédérique qui avait vraiment le désir de venir à bout de cette angoisse profonde. Son mari connaissait son calvaire et alors qu'il est en formation au pilotage chez C3P, il lui offre le tout nouveau stage "Surmonter sa peur de l'avion" animé par Cédric Leballois, pilote professionnel et instructeur chez C3P. "C'était une aubaine pour moi n'ayant ni le budget ni le temps pour aller suivre ce même type de stage en France. Je pouvais enfin le faire à Tahiti sans m'éloigner de ma vie familiale et professionnelle".

Le rendez-vous est pris dans les locaux de C3P dont le hangar abrite plusieurs aéronefs d'aviation générale, à deux pas de la piste de l'aéroport international de Tahiti Faaa... Le contexte est aéronautique ! Et la journée de stage démarre, une journée qui sera exclusivement dédiée à Frédérique pour dénouer le fondement de ses peurs et l'accompagner dans la compréhension et la maîtrise de ses "angoisses aéronautiques".

"Me concernant, c'est la partie théorique qui m'a le plus aidé", explique la jeune femme. "J'avais vraiment besoin d'explications précises et détaillées sur l'avion, l'environnement aéronautique afin d'avoir plus de confiance dans la machine, le pilote... Cédric a abordé tous ces points et bien d'autres encore, comme la météo ou la réglementation. Cette séance théorique est vraiment complète et je pouvais poser toutes les questions que je désirais. D'ailleurs, j'en avais toujours une. Et Cédric me donnait toujours l'explication." Frédérique ressort de la partie théorique convaincue : c'est un énorme pas qui est fait !

"Dans la seconde partie de la journée, la séance en simulateur de vol a déclenché moins de prise de conscience me concernant car j'avais avant tout besoin d'explications rationnelles", explique-t-elle. "Mais, au simulateur de vol, en prenant moi-même les commandes, j'ai réalisé la complexité du pilotage !".

Enfin est arrivé ce qui devait forcément se produire quand on vit sur une île : un séjour qui se profile, à Raivavae dans les Australes, à quelques heures de vol de Tahiti. Frédérique monte dans l'appareil et une nouvelle sensation l'habite : "j'étais étonnamment rassurée, malgré les conditions météorologiques catastrophiques du vol. C'était la tempête autour de nous mais mes mains n'étaient pas moites, je ne sentais pas cette peur panique en moi. J'étais assez confiante me remémorant tout ce que Cédric m'avait expliqué. Et malgré ce vol difficile, je n'ai pas eu peur de mourir, j'ai attendu que ça passe."

C'est une belle victoire pour Frédérique qui recommande ce stage à ceux et celles qui sont dans le même cas qu'elle. "C'est plus qu'un stage, c'est un cours individuel. L'instructeur s'est occupé de mon problème, il a pris le temps qu'il a fallu pour m'écouter et répondre à toutes mes questions. C'était un temps uniquement pour moi et c'était important".

Et Frédérique de conclure : "**Je peux dire un grand merci à Cédric et à mon mari surtout, c'était vraiment une belle idée de cadeau !**".

