

## Traitement de la phobie de l'avion en hypnothérapie

Article de *Jean Touati*, hypnothérapeute

*Juin 2010*



Compte tenu des règles déontologiques de respect du secret professionnel et de réserve vis-à-vis des patients, les prénoms ainsi que certains éléments biographiques ont été modifiés.

**Cela fait douze années que Mathieu, 40 ans, a le plus grand mal à prendre l'avion. Mathieu a pourtant besoin, pour son activité professionnelle, de voyager à l'étranger. Il a notamment des clients aux USA qu'il aimerait pouvoir voir plus régulièrement. Il aimerait aussi permettre à sa famille de voyager plus souvent ; il a réservé un séjour à la Réunion où il part, en famille, dans un mois.**

La thérapie de Mathieu se déroula sur trois séances espacées d'une semaine. Cela s'avère, dans la plupart des cas, suffisant pour permettre aux patients de reprendre l'avion avec une assez bonne sérénité. Cette sérénité retrouvée se renforcera rapidement après les premiers vols. Ce traitement rapide nous laisse à voir les processus étiologiques sous-tendant cette phobie ; ce trouble — lorsqu'il s'agit effectivement d'une phobie et non d'une simple peur par méconnaissance — n'est pas lié à une peur irrationnelle de l'avion en soi mais à une émotion ancienne, se jouant au présent, qui serait venue s'associer à l'avion. En effet, dans tous les cas de phobie de l'avion que j'ai traités, les événements revécus lors de la mise en œuvre du protocole par régression en âge (cf. [Les bienfaits du traitement par régression sous hypnose](#)) n'ont pas de lien direct avec l'avion. Cette émotion réactivée et associée à l'avion par un lien quelconque, aurait été ressentie lors d'un ou plusieurs événements traumatiques remontant le plus souvent à la période allant de l'enfance à l'adolescence. Ces événements peuvent, dans certains cas, paraître anodin pour l'adulte d'aujourd'hui.

Après le témoignage de Mathieu, je présente le témoignage d'Hélène, jeune étudiante franco-norvégienne de 24 ans, venue de Norvège en voiture et qui a prévu un vol retour dans une quinzaine de jours. Je verrai Hélène au cours de trois séances sur une période de quatre jours. Nous voyons ainsi que ce traitement peut être réalisé sur une très courte durée.

Je présente ensuite, de façon plus détaillée, le travail réalisé avec Clara, 21 ans, qui a fait récemment une crise de panique lors de l'embarquement pour le dernier vol qu'elle n'a pas pu prendre. La narration de cette séance illustre le protocole de régression en âge sous hypnose avec « double dissociation » particulièrement efficace pour le traitement des phobies spécifiques (ou dites simples). Ce cas nous montre que lorsqu'une phobie — souvent associée à une crise de panique — est traitée précocement celle-ci peut disparaître rapidement voire, comme ici, à l'issue d'une unique séance d'hypnose. Une crise de panique qui survient dans un lieu public, peut souvent induire une agoraphobie secondaire d'où l'intérêt d'un traitement précoce.

En fin de texte vous trouverez, en lien, des articles traitant de la pathologie, du traitement des troubles phobiques ainsi qu'un autre témoignage sous la forme de quelques mots de remerciements sur une jolie carte postale de New York.

**I**l y a une dizaine d'années, quand ses difficultés ont commencé à vraiment l'handicaper, Mathieu a fait le stage proposé par Air France aux personnes ayant peur en avion ; Il me raconte : « Des psychologues, des pilotes vous expliquent que dans un avion tout est doublé : les moteurs, les circuits, les pilotes... Ils vous rassurent sur la sécurité de l'avion. Dans le simulateur, ils mettent en scène des situations improbables : ça remuait dans tous les sens, l'instructeur m'a dit : "Vous voyez vous rigolez !" Je lui ai dit : "Oui, mais là je suis dans un jeu vidéo. Si j'étais dans l'avion, je ne serais pas bien du tout, je serais déjà par terre !" »

Mathieu poursuit : « Depuis, j'ai tout de même pris quelques fois l'avion. Mon médecin m'a donné un somnifère, du STILNOX. J'ai réussi à faire un vol pour Los Angeles en prenant régulièrement ces comprimés qui m'ont fait dormir à chaque fois durant trois heures. En arrivant à l'aéroport j'ai lâché la pression ; j'étais dans les nuages toute une journée.

Quand j'ai planifié un vol, j'y pense déjà plusieurs semaines à l'avance et je commence à m'angoisser. La veille, je ne parle plus, je m'enferme, je rentre dans mon monde. Si ma femme me parle, je réponds juste par oui ou par non. En arrivant à l'aéroport ça va crescendo. Dans l'avion j'observe tout, les hôtes, le moindre bruit, je me concentre. Quand l'avion bouge je commence à avoir des suees, pour essayer de m'occuper l'esprit, je regarde des films mais si on me demande l'histoire, je ne me rappelle de rien. Ce que j'aime bien c'est l'atterrissage surtout celui du vol retour ! (en riant). »

Comme tout phobique Mathieu a essayé de comprendre l'origine de ses difficultés : « Plus jeune je prenais l'avion sans problème. Quand j'essaie de comprendre d'où peut venir cette angoisse, je pense souvent à un vol Paris-Lyon : je m'étais endormi, j'entendais le bruit de fond des gens qui parlaient et il y a eu un gros trou d'air, les gens ont crié et durant les vingt minutes restant il n'y avait plus aucun bruit. Je pense que c'est un des déclencheurs mais je crois qu'il n'y a pas que ça. »

Durant la démarche de régression en âge que nous ferons lors de la deuxième séance, Mathieu reverra un évènement qui l'a marqué à l'adolescence. Dans son cas, comme dans celui de d'Hélène ou de Clara racontés ci-après, mais plus généralement dans tous les cas de phobie de l'avion que j'ai traités, les évènements revécus n'ont pas de lien direct avec l'avion ; nous

voyons ainsi que ce trouble n'est pas lié à une peur irrationnelle de l'avion en soi mais à une émotion ancienne, se jouant au présent, qui serait venue s'associer à l'avion. Mathieu reverra avec une grande reviviscence le tragique accident de moto où un de ces meilleurs amis trouva la mort à la sortie du collège.

Nous comprenons, au travers des processus étiologiques mis en avant par ce traitement en hypnothérapie, le peu d'intérêt, dans le cas d'une réelle phobie et non pas d'une simple peur par méconnaissance, d'une approche comme le stage proposé par Air France. Ce stage vise, en effet, à rassurer quant au haut niveau de sécurité des vols en avion, ce que ces personnes savent évidemment déjà.

Mathieu vient de province (en train, évidemment), aussi, nous avons planifié sa thérapie sur trois séances espacées d'une semaine. Ce qui, dans la plupart des cas, s'avère suffisant pour permettre aux patients de reprendre l'avion avec une plus ou moins grande sérénité. Cette sérénité retrouvée se renforcera rapidement après les premiers vols.

### **Mathieu m'écrit une quinzaine de jours après son retour de voyage.**

Bonjour M. Touati,

Nous avons parlé de vous faire un retour une fois arrivé à la Réunion... mais j'ai voulu attendre le vol retour d'autant que nous avons vécu un cyclone entre les deux !

ALLER : Dans la salle d'embarquement, quelques minutes avant de monter dans l'avion, j'ai vraiment commencé à avoir une grosse angoisse, limite à faire demi-tour... Famille et enfants étant avec moi je n'ai pas voulu gâcher leurs vacances, j'ai donc suivi la troupe à bord... et finalement plus d'angoisse, un peu quand même mais beaucoup moins que d'habitude. J'avais dans ma poche un somnifère que je n'ai pas pris (cependant je n'ai pas pu dormir durant les onze heures mais probablement plus par inconfort).

RETOUR : Nous sommes partis le lendemain du passage du cyclone... un peu d'appréhension avant (par principe !) mais acceptable... durant le vol pas mal de turbulence qui me font remonter quelques stress mais globalement bien, même si je n'ai pas dormi sur les onze heures ce qui m'a permis de voir six films !

En conclusion, même si ce n'est pas encore la passion pour les voyages en avion je suis plus détendu et cela reste « vivable », je devrais donc pouvoir aller voir quelques clients aux US au printemps !

Merci donc à vous pour cette mission réussie !

Hélène, jeune étudiante Franco-Norvégienne, a développé une phobie de l'avion. Alors qu'elle a beaucoup voyagé par le passé, elle ne peut plus prendre l'avion depuis un an. Elle est venue de Norvège en voiture et a prévu un vol retour dans une quinzaine de jours. Nous avons planifié trois séances de thérapie sur quatre jours (il m'arrive de grouper plusieurs séances dans la même semaine pour des personnes résidant à l'étranger). Lors de nos séances, j'ai eu l'agréable surprise de voir qu'Hélène aimait les chansons de Brassens, jouait de la guitare et chantait très joliment. Aussi quelques chansons accompagnèrent nos agréables séances. Avant son vol retour, je lui envoyai un petit mot l'invitant à me raconter comment son vol « s'est bien passé. » Elle me répond légère et joyeuse.

God morgen !!

Merci beaucoup pour votre pensée et aussi un grand merci pour les chansons, Brassens etc.

Petit résumé rapide de mon voyage qui s'est BIEN PASSÉ !!!!! Youpiiiiiiiiiiii !

J'avoue que le veille j'ai eu un peu peur... J'avais surtout très peur d'avoir peur une fois dans les airs. Le check in, l'embarquement tout ça ne m'a pas mis vraiment à l'aise car j'appréhendais le vol. Une fois dans les airs... ouffffff !! Je n'en reviens toujours pas... il y a eu des tous petits moments où je sentais que je "retombais" mais cela n'a duré que quelques secondes et j'arrivais à me détendre de suite ! Incroyable ! Comme si mes anciens réflexes d'angoisse étaient toujours un peu là mais les pensées positives reprenaient tout de suite le dessus. Plus le temps passait, mieux ça allait ! Du coup j'ai passé un voyage très agréable, quel soulagement de ne pas être crispé sur mon fauteuil ! J'ai redécouvert une sensation de bien être. Quand il y avait des turbulences, elles ne m'ont fait ni chaud ni froid et tout ça sans aucun efforts ! Je suis stupéfaite !

Voilà, je suis sûre que les prochains vols seront de mieux en mieux ! Je suis vraiment sur le bon chemin !

DONC : je vous remercie infiniment ! Je me sens capable et j'ai ressenti une grande fierté d'avoir "réussi" à gérer le vol. Donc merci encore et encore, TUSSEN TAKK !

Merci aussi pour ces trois jours très sympathiques et simple dans la musique et le sourire.

Ps : je repense souvent à votre jolie chanson... j'espère avoir l'occasion de la réentendre... :) )

Sincèrement,

Hélène

**Un an après Hélène me donne quelques nouvelles où elle précise à propos de ses voyages en avion :**

Je repense souvent à l'hypnose et je suis toujours surprise de voir que je suis capable de prendre l'avion. Depuis, je suis partie au Gabon voir mon Papa et ensuite à New York avec Maman. Cet été ce sera retour en France...

Amicalement,

Hélène

**Clara souffre d'une phobie de l'avion qui s'est développée récemment suite à une crise de panique avant d'embarquer pour le dernier vol qu'elle n'a pas pu prendre.**

Clara est une jolie jeune fille de 21 ans, se montrant, lors de cette 1ère séance de thérapie, gaie et pleine d'allant. Elle raconte avec un léger et sympathique accent de Marseille : « J'ai une phobie de l'avion qui m'est venue dernièrement. Je prends l'avion depuis que je suis née, mes parents voyages beaucoup. J'ai jamais vraiment aimé l'avion mais il n'y avait pas de soucis majeurs, j'ai fait de très long vols et depuis quelques temps, j'avais de plus en plus peur, je faisais des crises d'angoisse dans l'avion et la dernière fois je devais faire un tout petit vol : Paris - Marseille et impossible de monter dans l'avion, j'ai fait une crise de panique, je me suis presque évanouie, on m'a amené au secours. J'étais déjà enregistrée, j'avais embarquée, tout ça... J'ai finalement pris le train pour redescendre et là je dois faire un stage en mai à New York et donc il faut que je prenne l'avion absolument le 10 mai et j'ai très peur que ça m'arrive comme là pour ce vol Paris - Marseille. Alors que je suis encore allée au Mexique cet été, je suis allée à Rome à Noël, et là vraiment je ne peux plus monter dans l'avion. »

Clara termine sa dernière année d'école de mode, elle veut être responsable de collection et ce travail nécessitera beaucoup de voyages. Elle doit faire un stage à New York puis doit ensuite passer un an à Milan. Elle me dit : « J'attends beaucoup de cette séance depuis la dernière fois où je suis passée devant chez vous par hasard. Ensuite je suis allée voir sur votre site internet et j'ai vu tout ce que vous traitiez, en fait, et je me dis si ça marche il y a plein d'autres points que je voudrais aborder. » Clara raconte qu'elle est très sensible, qu'elle a du mal à s'exprimer à l'oral, qu'elle a le trac, qu'elle est très stressée. Pour ses études, elle doit passer un « grand oral » devant un jury de professionnels : « Ça m'angoisse terriblement, je deviens toute rouge, je n'arrive plus à structurer mes pensées, je parle mais mes phrases n'ont plus vraiment de sens, je suis tellement angoissée à me demander ce que les autres pensent de moi, comment ils me voient...»

Je lui dis que l'on va commencer par l'avion mais que parfois il peut y avoir des effets bénéfiques sur d'autres domaines...

Nous revenons à l'avion : « Petite, je disais à mes sœurs, j'ai peur, aussi elles me faisaient rigoler. Petit on est moins conscient d'être dans l'avion, dans les airs. Elles me faisaient rire et ça passait, et là, je ne sais pas, peut-être aussi beaucoup à cause du 11 septembre, des attentats, qui m'ont fait beaucoup flipper, entre guillemets. Et là, je fais des cauchemars pour ce vol d'à peine 9 heures pour aller à New-York. » Elle ajoute qu'elle écrit ses rêves tous les matins : « Parfois je suis dans l'avion et le pilote me dit tu vois tout se passe bien, sur d'autres vols, la dernière fois l'avion était tombé, il a amerri, il y avait avec moi ma famille, certains sont morts noyés – mon frère a failli se noyer quand il était petit, je dois sûrement faire un parallèle – voilà, c'était un terrible drame ! (en riant).

Je lui demande si elle se rappelle ce qu'elle faisait le 11 septembre 2001. Comme tout le monde elle peut raconter en détail cette journée où une forte émotion imprime pour toujours un souvenir dans notre mémoire épisodique 1.

Clara, comme beaucoup de patients n'ayant pas l'habitude d'un travail thérapeutique, dit, sans que cela ne semble réellement le cas, ressentir une certaine gêne à s'entendre parler d'elle : « Je parle beaucoup de moi, je n'ai pas l'habitude de parler de moi, d'habitude c'est les autres qui se confient à moi. » Elle raconte qu'à l'adolescence elle a fait de la boulimie et de l'anorexie, qu'elle a été voir un « psy » mais que ça s'était mal passé. Elle précise : « Ça a duré un an, jusqu'à ce que je tombe amoureuse. L'amour m'a sauvé ! »

Clara poursuit : « J'avais vraiment envie de venir, j'attendais, quoi. »

Je l'interpelle : « Vous savez à qui vous ressemblez, dans le milieu de la mode ? »

Clara surprise en riant : « Non, je ne sais pas du tout.

— On ne vous l'a jamais dit, ça ?

— Ah, non !

— Vous avez un petit air de Laëtitia Casta.

— (En riant) Ah, mon père me le dit pour rigoler. C'est gentil. »

Tout au long de cet échange anamnétique (histoire du trouble et antécédents du patient), ce « jeu relationnel » amène Clara à s'ouvrir, à exprimer sa personnalité. Je noue ainsi, avec elle, une bonne relation thérapeutique ; la compréhension de son trouble, le rire, la surprise... favorise l'établissement d'une relation agréable et de confiance qui apporte une proximité et une fluidité utile à la poursuite du travail en hypnose.

[...]

Après d'autres échanges, Clara, se sentant à l'aise maintenant, a beaucoup de questions sur l'hypnose et sur les qualités nécessaires à un hypnothérapeute... J'enchaîne naturellement vers l'induction hypnotique :

« Alors Clara comment ça marche l'hypnose ? On va décroiser les jambes, poser les mains sur les jambes, puis s'installer le plus confortablement possible. Ça va, vous êtes à l'aise ?

— Parfait !

— ... et puis on peut regarder quelque chose dans la pièce ou une de vos mains comme vous voulez... » Clara décide de fixer sa main gauche ; elle porte une bague avec une perle grise.

Je poursuis par une induction sur le regard porté sur sa main puis je l'amène à approfondir la transe hypnotique au travers de la reviviscence d'un souvenir agréable mêlé à des suggestions métaphoriques de changement aujourd'hui possible. A mes paroles se mêle maintenant le piano de Keith Jarrett dans son improvisation de Köln Concert. La liberté du jeu m'inspire en l'accompagnant : « Et la résolution de cet accord ne pourrait-elle présager de la résolution du



trouble de Clara ? Clara joint spontanément ses index et ses pouces. Je ratifie (lui décrit ce qu'elle fait) pour associer ce sentiment agréable à ce geste (on parle « d'ancrage »).

Une fois en transe, je l'invite à retourner dans la salle d'embarquement pour retrouver cette sensation difficile. Je prends son poignet pour « ancrer » cette sensation puis je l'amène à rejoindre une salle de cinéma pour regarder le film de sa vie tel que je l'ai décrit dans la démarche de régression en âge (RHV) et je lui demande de faire un signe dès qu'une scène plus forte qu'une autre s'impose à elle, puis je l'invite à décrire ce qui se passe :

« Je vois l'intérieur d'un avion, c'est un vol dans l'année où il y a eu un très gros trou d'air. Le pilote dit que les masques à oxygène vont peut-être tomber. Je suis à l'arrière de l'avion, je revois les gens s'affoler.

— Qu'est-ce que Clara ressent ?

— La peur mais je dois m'occuper d'une petite fille qui voyage toute seule et je dois la rassurer.

— Elle réussit à bien jouer son rôle, à bien rassurer la petite fille ?

— Ouai, elle est avec son nounours, je lui disais : "Comment il s'appelle ? "

— Elle se rappelle comment il s'appelle ? (Clara sourit) Qu'est-ce qu'elle revoit d'autre dans cette scène ?

— Moi.

— Elle se revoit, là ?

— Oui.

— Qu'est-ce qu'elle fait ?

— Elle respire fort pour ne pas paraître stressée pour la petite fille.

— Elle prend sur elle, quoi.

— Au début elle est stressée et après relaxée. Parce que je me suis évadée par la pensée et après je pense à autre chose donc ça m'a détendu même si ça bougeait énormément.

— Et après comment ça se passe ?

— Après, à un moment l'avion se stabilise, les gens en profitent pour se relaxer et après ça reprend et très difficilement on atterrit à Marseille.

— Ah oui... Clara raccompagne la petite fille, elle est toujours près d'elle ?

— Non, c'est l'hôtesse.

— Elle n'a pas eu trop peur, la petite fille, alors ?

— Si, elle a eu très peur. Je lui ai occupé l'esprit comme faisait mes sœurs avec moi.

— Ah oui, qu'est-ce qu'elles faisaient ses sœurs à Clara ? C'était à quel moment ? »

Clara fond soudainement en larmes. Elle est prise de convulsions et cherche à s'excuser.

Je sens qu'il n'est pas utile d'approfondir davantage ce qui lui revient à ce moment-là :

« On n'a pas besoin de savoir ce que font ses sœurs. On va reprendre le souvenir agréable juste en laissant, comme tout à l'heure, le pouce et l'index entrer en contact.

— Où est ce souvenir ? Elle veut le dire Clara ?

— Dans une galerie parisienne avec mon copain. »

Je l'amène à revoir ce souvenir, à se voir elle-même avec son copain, à retrouver les parfums, les sons... Je poursuis par des métaphores de bien-être et de changement en approfondissant la transe.

Puis je l'amène à revoir un instant l'image de la petite fille qu'elle rassure dans l'avion avec son nounours en regardant de l'extérieur comme si l'on regardait un film, puis : « Clara va laisser ce film se poursuivre et va retrouver un événement, sans rien de spécial, avant ce moment en laissant venir ce qui vient... On regarde cette image sur l'écran et je fixe l'image sur l'écran (dans mon discours j'utilise le « je » en synchronisation avec son ressenti), je fige l'image comme une photo, un arrêt sur image. Je peux regarder les couleurs, me voir... Clara va faire encore plus fort : se dédoubler, sortir d'elle-même, et voir Clara qui regarde cette scène sur l'écran ; elle est capable de voler dans la salle ! Elle voit l'autre Clara regarder le film ? (Clara indique que oui)... et elle va retrouver sa sensation agréable avec son copain dans la galerie, peut être se faire des petits câlins en marchant avec son copain...et va garder cette sensation de bien-être et laisser le film à nouveau se dérouler et toutes les scènes vont repasser... Il y a une Clara assise qui regarde. On peut même faire plus, sortir de la salle et, comme un oiseau s'envoler en dehors de la salle, survoler la ville, Paris, ressentir ses ailes, sentir l'air sur mon visage, être bien... je sais que dans la salle Clara regarde le film. Moi je profite de ce moment légère et tranquille je peux voir les monuments de Paris, mon quartier, en m'élevant encore je peux voir la Seine... je sais que le film que regarde l'autre Clara dans la salle s'arrêtera à un moment neutre de ces jours-ci, moi je sens l'air sur mon visage, je me sens légère, et je peux aller encore plus haut, pourquoi pas m'élever encore plus et avec quelques battements d'ailes pourquoi je n'irais pas faire un tour à Marseille, voler au-dessus des calanques de Cassis et entendre le bruit des vagues (je mets en fond sonore le bruit des vagues) pendant qu'à Paris une autre Clara regarde le film. Elle peut sentir l'embrun, en inspirant elle peut sentir l'odeur de la mer, le bruit des vagues, marcher dans les calanques, une petite crique, sentir l'eau sur ses chevilles, le vent, le sable... pourquoi pas aller me baigner et comme un oiseau qui s'envole on va revenir à Paris, voir les villes défiler, Aix, au loin Marseille qui s'éloigne, survoler Valence, Lyon qui se dessine devant nous, le Rhône, Dijon sur notre droite et revoir Paris, revenir dans la salle de cinéma pour voir ce qui se passe. On va voir que le film s'est arrêté et l'on va voir l'image, une image neutre, une image d'aujourd'hui sans rien de particulier. On voit une image, qu'est-ce que c'est, Clara ?

— Tout à l'heure avec ma copine au restaurant.

— Aux Anges ? (c'est le nom du restaurant au pas-de-porte de l'immeuble)



— Ah oui, c'est pour ça que Clara est capable de voler. On va se rapprocher. On regarde cette Clara qui a regardé ce film se dérouler, on va juste, pas ressentir ce qu'elle a ressenti. Alors on va se rapprocher d'elle, réintégrer son corps et juste ressentir comme elle se sent bien et apaisée... »

Je poursuis par un discours sur le bien-être puis je remets les premières notes de Köln Concert déjà entendues au début tout en poursuivant par de nouvelles métaphores de liberté, de changements scandés par un décompte de retour puis je l'amène à rouvrir les yeux : « Alors, pour que tout ce que l'on ressent, les bonnes choses, ces moments agréables deviennent réalité il faut... Qu'est-ce qu'il faut Clara ?... (Clara sourit) Il faut commencer par... se réveiller ! »

Clara rouvre les yeux.

« Voilà ce voyage, ça va ?

— Ça fait du bien, ça va, ça va, c'est apaisant.

— C'était bien Marseille ?

— Oui, ça fait du bien de redescendre.

— C'était bien les Calanques ?

— Oui, j'habite juste à côté de Cassis. »

Clara a à nouveau envie de discuter. Ce qu'elle a vécu en hypnose lui évoque un ressenti qui lui est familier comme cette sensation de pouvoir se voir de l'extérieur. Après un moment elle me demande :

« Et quand je me suis mise à pleurer, pourquoi ?

— C'est vous qui savez ?

— Oui, mais ça veut dire quoi ?

— Qu'est-ce qui est venu à ce moment-là ?

— En fait on parlait de ma sœur qui me protégeait à ce moment-là dans l'avion quand j'étais petite et je fais toujours le parallèle entre moi et mon petit frère. J'ai l'impression de devoir le protéger constamment depuis qu'il a failli se noyer, je pense qu'il y a un blocage par là. »

Clara raconte que son petit frère est tombé dans la piscine lorsqu'il avait un an, que les pompiers sont arrivés et ont dit qu'il était décédé : « Il était en fait dans un coma hypothermique. Mes parents et mes sœurs ont été suivies psychologiquement. Moi comme j'étais petite, j'avais cinq ans, on ne m'a rien fait faire et j'ai des images de mon frère à l'hôpital, avec tous les tuyaux, qui me reviennent. Mes parents ont dû penser que j'étais trop petite pour comprendre ce qui se passait mais j'en ai toujours entendu parler. Comme je voyais ma sœur me protéger ça m'a mis dans la situation où je dois protéger mon petit frère, je fais beaucoup de cauchemars où mon petit frère se noie et où je dois le sauver au dernier moment. »

Quelques temps après cette séance les parents de Clara lui ont offert un vol dans un aéroclub et Clara s'est rendue à New-York en laissant derrière elle ce moment de panique.

1 Mémoire épisodique : en psychologie cognitive la mémoire épisodique ou mémoire autobiographique désigne le processus par lequel on se souvient des événements vécus avec leur contexte (date, lieu, état émotionnel). Cette sous-partie de la mémoire long terme s'oppose à la mémoire sémantique qui est la mémoire des faits et des concepts. Cette distinction fut introduite par le psychologue Endel Tulving en 1972.

### **D'autres patients écrivent sympathiquement une carte postale à leur arrivée.**

Prudente en constatant la disparition de son trouble « à l'aller », elle aussi pour New-York, Nadia, jeune femme de trente ans, m'adressera un sms lors de son voyage de retour me disant : « Le retour de NYC s'est très bien passé, j'ai dormi quasiment tout au long du trajet, à voir pour d'autres voyages lointains. Merci Beaucoup. Nadia »

**J'ai vu Nadia au cours de deux séances. Elle m'adressera par la suite sa maman qui souffrait du même trouble.**



M. Jean TOUATI,  
Juste ces quelques  
mois pour vous dire que,  
à l'aller, je n'avais plus  
la phobie de l'avion.  
Je profite de mon séjour  
suspendu à New York.  
Merci encore,  
Nadia

## Autres textes

### Pathologie et traitement des troubles phobiques

Pour approfondir la pathologie, le traitement des troubles phobiques et lire d'autres témoignages.

Lire  [Pathologie et traitement des troubles phobiques](#)

### Les bienfaits du traitement par régression en âge et discussion sur les prémices de la psychanalyse

Pour approfondir les concepts et l'approche présentée au cours de cette séance vous pouvez vous référer aux différents articles

 [Les bienfaits du traitement par régression sous hypnose et discussion sur les prémices de la psychanalyse](#)

---

## Bibliographie

TULVING, E. (1972). *Episodic and semantic memory*. In Organization of Memory. Academic Press.

CANCEIL, O., COTTRAUX, J., FALISSARD, B., FLAMENT, M., MIERMONT, J., SWENDSEN, J., TEHERANI, M., THURIN, JM. *Expertise collective, Psychothérapie : Trois approches évaluées*. Rapport INSERM, 2004