

## Comment ne plus avoir peur en avion PDF

Marie-Claude Dentan



*Ceci est juste un extrait du livre de Comment ne plus avoir peur en avion. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Marie-Claude Dentan

ISBN-10: 9782253016328

Langue: Français

Taille du fichier: 4772 KB

## LA DESCRIPTION

Rien de plus banal aujourd'hui que de prendre l'avion ; pourtant, pour près de 20 % des passagers, la perspective du décollage, de l'atterrissage et des éventuels trous d'air est une véritable source d'angoisse, sans rapport avec les risques réels. Ces frayeurs s'appuient presque toujours sur l'ignorance ou sur des idées fausses. Air France propose depuis plusieurs années des stages pour aider ces « avionophobes » à surmonter leurs craintes. Cet ouvrage reprend les thèmes abordés lors de ces formations. Il contient à la fois des informations sur les mécanismes du stress et de l'anxiété (et les façons d'y faire face), des données « scientifiques » sur les principes de l'aéronautique, le déroulement d'un vol et des réponses aux questions que l'on se pose le plus souvent. De nombreux conseils et témoignages, des croquis et schémas complètent ce guide simple et concis, à lire avant de prendre l'avion, dans la salle d'embarquement, ou même en cabine... Marie-Claude Dentan est responsable du... Lire la suite programme « Apprivoisez l'avion » d'Air France. Michel Polacco est journaliste à Radio France et aviateur. Noël Chevrier est commandant de bord à Air France.

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Crash aérien: Pourquoi vous ne devez pas avoir peur de l'avion. ... Avec les progrès techniques, les avions sont plus sûrs, mais ils sont aussi plus gros.

Vous avez peur au décollage ou à l'atterrissage quand vous êtes dans un avion? La moindre turbulence et vous voyez votre vie défiler? Voici quelques astuces pour ...

Comment faire quand on a peur en avion? Découvrez une stratégie comportementale puissante pour ne plus avoir peur de l'avion.

## **COMMENT NE PLUS AVOIR PEUR EN AVION**

[Lire la suite...](#)