

A écouter

L'avion sans stress

Nombreux sont ceux qui se privent de séjours lointains parce qu'ils souffrent d'aérophobie (peur de l'avion). Pour en finir avec ce mal, Claudia Javaud, ancienne hôtesses de l'air aujourd'hui thérapeute, a mis au point un programme de méditation spécifique : les personnes anxieuses écoutent le morceau n° 1 avant leur voyage, puis chaque morceau selon la phase du vol qui leur est la plus difficile (décollage, turbulences...). Ce programme a été validé par la cellule antistress d'Air France, au point que la compagnie le propose à bord de tous ses vols long-courrier. **Par Ingrid Habertfeld**



► **Décollage ! Méditation de guérison**, de Claudia Javaud, en CD (19 €) et sur les plateformes de podcasts.