

## **Flightright livre 5 conseils (et une playlist) pour embarquer sans stress**

**Paris, le 19 Juillet 2017 – Selon une récente étude\* Flightright, plus de 70% des Français ne sont pas stressés à l'idée de prendre l'avion. Mais, quid des 30% restants, pour qui le voyage en avion est une véritable source d'angoisse ? Les turbulences, les bruits au moment du décollage et de l'atterrissage, et l'éventualité d'un accident sont les principales craintes des passagers anxieux. La référence européenne en matière de services dédiés aux droits des passagers aériens livre 5 astuces pour rester zen à bord.**

### **1. « Rien ne sert de courir, il faut partir à point »,**

Avoir une bonne organisation pour le jour J permet de gagner du temps et de partir plus serein. En effet, faire ses bagages en amont du départ et quitter la maison en avance réduisent considérablement le stress avant le vol. Selon l'aéroport de départ et la durée du vol, on conseille généralement d'arriver à l'aéroport deux à trois heures à l'avance, afin de ne pas céder à l'anxiété une fois dans la file d'attente des contrôles de sécurité. De la même manière, la perte ou l'oubli des papiers et billets d'avion sont une véritable source d'angoisse pour certains passagers. Pour contrer ce stress, il faut mettre tous ses papiers en lieu sûr, tous dans la même pochette, et prévoir des doubles électroniques – à s'envoyer sur sa propre boîte e-mail.

### **2. Les turbulences sont normales !**

Les turbulences, par leur caractère imprévisible, viennent souvent perturber la quiétude des passagers aériens. Bien qu'elles soient désagréables, elles font partie du déroulement normal d'un vol et sont l'effet naturel de vents ou de variations de pression. Certes surprenantes pour les passagers, elles ne sont pas dangereuses et ne provoquent pas de chute de l'avion contrairement aux idées reçues ! Néanmoins, et pour éviter tout risque de blessure pendant ces secousses, les passagers sont appelés à rester assis et à boucler leur ceinture : des consignes à suivre impérativement.

### **3. S'évader le temps du vol**

S'occuper l'esprit durant le voyage est le meilleur moyen de faire redescendre la pression et d'oublier complètement que l'on se trouve dans un avion ! De nombreuses possibilités s'offrent aux passagers, comme regarder un film, écouter de la musique, lire un roman, faire plus ample connaissance avec son voisin de siège ou en profiter pour découvrir les bons plans de sa destination de voyage.

Par ailleurs, le mieux lorsque l'on est stressé reste d'adopter la zen attitude et se répéter : « tout va très bien se passer ». Et pourquoi ne pas écouter une playlist spéciale détente, comme celle compilée par les équipes Flightright. *Voir l'encadré ci-après*

### **4. Adopter la zen-attitude**

Les exercices de respiration réguliers permettent de réduire le stress progressivement et à terme, d'être moins anxieux ! Voici un exemple d'exercice simple et très efficace : en concentrant toute son attention sur les mouvements de son abdomen, inspirer profondément en gonflant le ventre puis retenir son souffle quelques secondes, et enfin expirer lentement en aspirant le nombril vers la colonne vertébrale. Cet exercice apaise quasi-instantanément : au bout de quelques minutes, un sentiment de sérénité devrait se faire sentir...

### **5. Avoir confiance**

Les pilotes et les membres de l'équipage connaissent leur métier et sont régulièrement formés pour être toujours opérationnels lors des vols. De même, ils sont entraînés pour répondre aux besoins des passagers, et rassurer les voyageurs stressés. Habitué à gérer le stress des passagers, le personnel navigant se montre doux et pédagogue face aux passagers angoissés, répondant aux questions et interrogations techniques de ces derniers. Dans de nombreux cas, lui exprimer sa peur de l'avion dès les débuts, permet de mieux appréhender la suite du vol. Et si cela s'avère insuffisant, l'application [SkyGuru](#), disponible sur iOS et bientôt sur Android, donne des renseignements et explications sur toutes les étapes du vol en temps réel. C'est un assistant rassurant qui répond instantanément à toutes les questions techniques sur le vol.

***Playlist Flightright  
pour un vol « relax »***

Jardin d'hiver - Henri Salvador

Mistrals gagnants - Renaud

Petit pays - Cesaria Evora

Le Vent Nous Portera - Noir Désir

Adieu tristesse - Arthur H

Samba de mon cœur qui bat - Coralie Clément

This World - Selah Sue

Parce que y a toi... - Terez Montcalm

America - Simon & Garfunkel

Oh! Sweet Nuthin' - The Velvet Underground

Playground Love - Air

Tornado - Jónsi

For Emma - Bon Iver

Infinity - The XX

Suzanne - Leonard Cohen

Veridis Quo - Daft Punk

(Sittin' On) The dock of The Bay - Otis Redding

Hold On, I'm Comin' - Sam and Dave

\*Etude Flightright menée en mai 2017 auprès de 1150 passagers français.

### **À propos de Flightright**

Flightright est leader européen en matière de services dédiés aux droits des passagers aériens. Sa technologie juridique de pointe permet aux voyageurs victimes de vols retardés, annulés ou surbookés de vérifier leur éligibilité à une indemnisation selon le règlement européen. Son réseau international d'experts accomplit les démarches nécessaires pour la réclamation et obtention de cette indemnité, qui peut s'élever jusqu'à 600€ par passager. Flightright, cofondée par l'avocat Philipp Kadelbach en 2010, emploie aujourd'hui une équipe internationale de 120 personnes et a obtenu plus de 100.000.000€ pour ses clients. Son conseil d'administration actuel est composé de Marek Janetzke et du Dr. Philipp Kadelbach.

### **Contact presse**

Grayling France

Tel : 01.55.30.70.98

Email : [flightright.presse@grayling.com](mailto:flightright.presse@grayling.com)