



Mes **ASTUCES** en avion

Pour ne plus stresser et me détendre



- 1ère chose à faire. Évitez les bruits. Donc mets ton casque ou tes écouteurs.

Souvent ça nous angoisse car on ne sait pas ce qui se passe, et que ça ressemble à des alarmes. Ce n'est pas le cas. Par exemple, vers le début, après le décollage, on entend un gros bruit. C'est le train d'atterrissage qui est rentré, tout simplement. Et tous les ding et dong que tu entends, c'est simplement les gens qui appellent les hôtesses.

- Pendant le vol on peut sentir comme un freinage ou une accélération. Comme une voiture. L'avion se règle sur une bonne vitesse en fonction des conditions. Vents, trajets des autres avions... Mais il ne va pas tomber !

- Les avions ont des radars pour la météo, donc pas de risque de tempête et souvent, on passe au-dessus ou on contourne.

- "Les trous d'air" ce n'est pas dangereux et ça n'existe pas. C'est simplement comme du vent ! Lorsque tu es en voiture, tu as vu comme on bouge dans tous les sens, là c'est pareil.

- La descente maximale où tu as l'impression que l'avion "tombe" est seulement de 20cm !

- Si tu es stressé pendant les turbulences, prends un verre d'eau et pose le devant toi, tu verras comme tu extrapoles l'impression de bouger. L'eau bougera à peine ! Ou pas du tout !



- Si tu vois les ailes bouger un peu, et que ça t'inquiète, relax ! Les ailes ont une envergure de 15m. Ce qui est énorme.

Donc ne t'inquiète pas, tout va bien. Profite du vol !

Si tu fais autant de trajet, c'est que tu vas loin, et que tu sors de ta zone de confort ! Donc, que tu grandis. Divise ton temps :

- 2 heures de magazines
- 2 heures de films
- 1 heure pour essayer de dormir
- 30 minutes pour nettoyer ton téléphone
- 1 heure de lecture
- et rebelote !

PROFITE !

