

Fofly lance une plateforme de formation en e-learning pour lutter contre la peur de l'avion

Cœur qui s'emballa, respiration qui se bloque, crise d'angoisse au décollage et à l'atterrissage, insomnies avant le voyage, panique à la moindre turbulence... pour les Français, les vacances et les déplacements peuvent être un vrai cauchemar à cause de la phobie de l'avion.

Selon une étude réalisée en 2018, 56% des Français ont peur de prendre l'avion ([source](#)). Si la plupart du temps il s'agit d'une appréhension ou d'une gêne maîtrisable, environ 30% de la population souffre d'une véritable peur panique : on parle d'aérodromophobie. Dans ce cas, les personnes sont contraintes de renoncer d'embarquer ou de vivre un vol particulièrement éprouvant.

Alors que l'avion reste le moyen de transport le plus sûr au monde (le risque d'accident mortel est 90 fois supérieur en voiture), la peur irrationnelle qu'il suscite est particulièrement handicapante :

- pas de vacances à l'autre bout du monde
- des déplacements beaucoup plus longs. Exemple : un vol Toulouse-Nice dure 1h30 environ... alors qu'il faut compter environ 5h30 en voiture et 7h en train
- des tensions avec la famille et les proches : il n'est pas toujours facile de faire comprendre cette angoisse à son entourage
- des pertes d'opportunités professionnelles en fonction du secteur d'activité et du poste exercé

Dans ce contexte, Nicolas Coccolo, ancien pilote de l'armée de l'air, pilote de jet privé et instructeur sur Boeing 737, lance [Fofly](#) en 2016, une application innovante qui aide à combattre facilement sa peur de l'avion.



Fofly, la première formation "anti-peur de l'avion" 100% digitalisée

Inutile de chercher un équivalent à la nouvelle formation e-learning lancée par Fofly (= Fear Of Flying) : il s'agit d'une première mondiale !

100% digitalisée, elle permet d'en finir avec la peur de l'avion sans se prendre la tête, à son rythme, et dans un cadre à la fois professionnel et bienveillant.

Au programme :

- un contenu clair, simple et facilement compréhensible par tous
- les meilleures techniques pour ne plus jamais avoir peur de l'avion : comprendre et maîtriser sa peur de voler ou sa peur des avions, méthodes de relaxation, exercices de cohérence cardiaque...
- une pédagogie issue d'une expertise de plus de 8 ans dans le traitement de la peur en avion et élaborée par des psychologues expérimentés
- une formation de 2 heures, à voir et à revoir pendant un mois
- un tarif accessible : 99 € pour 1 mois (prix de lancement)

Nicolas Coccolo souligne :

« Notre nouvelle plateforme en ligne s'adresse à tous ceux/toutes celles à la recherche d'une solution vraiment efficace pour ne plus avoir peur de monter à bord d'un avion. Chacun(e) doit pouvoir vivre ses rêves et partir vers des destinations paradisiaques ! C'est aussi pour cela que nous proposons notre outil en marque blanche aux professionnels du tourisme, comme les compagnies aériennes par exemple. »



f.o.f.ly Retour de vol d'Anne qui rentre de Milan
Merci Nicolas ! Merci milles fois ! Jamais je ne me serai cru capable de prendre l'avion jusqu'au stage où vous expliquez absolument tout. Non seulement ça m'a rassuré mais ça m'a donné des ailes ! Sans mauvais jeu de mots ! Je ne dis pas que je n'appréhende pas un petit peu avant d'embarquer ou avant le décollage mais après... tout va bien. Bref, grâce au stage je peux ENFIN voyager, ce qu'il m'était impossible de faire jusque là. Je ne laisse jamais de message pour témoigner de quoi que ce soit... mais si ça peut persuader d'autres personnes à passer le cap... ! 🌈✈️
#fofly #peurdelavion #fearofflying #aircraft

Quelques témoignages d'anciens phobiques de l'avion

Anne-Lise :

"Deuxième vol après mon stage, cette fois-ci direction Venise. Contrairement à cet été, je n'y pense pas les jours qui précèdent, même pas la veille ; pas de compte à rebours dans ma tête, ni de ce léger stress teinté d'excitation qui me ferait ressentir le besoin de relire mes notes.

Le jour J arrivée à l'aéroport, l'appel de Nicolas me confirme que malgré les apparences la météo sera de mon côté. Décollage, croisière, atterrissage, tout se passe bien, j'ai vraiment l'impression que l'avion est devenu pour moi un moyen de locomotion comme un autre; dans mon bus de l'air, je profite du soleil pendant la petite heure de vol."

Carol :

"Retour des Bahamas ... Le paradis sur Terre !!!! Mes destinations sont de plus en plus loin et mon stress de moins en moins présent. Avant le stage, quand je devais prendre l'avion au moins 1 mois à l'avance j'appréhendais, je me demandais pourquoi j'avais réservé ce voyage, je me disais que je devrais annuler... Maintenant je prends plaisir à préparer ma valise, à préparer mon voyage, à me projeter. Durant le vol je n'ai plus de stress, j'arrive même à dormir !!! Chose impossible avant, les vols étaient interminables. Je ne crains plus les atterrissages et les décollages non plus : je comprends ce que l'on ressent, je ne m'inquiète plus des bruits de l'avion qui avant me faisaient peur durant le décollage."



Annyssa :

"J'ai fait un stage avec Nicolas et son équipe et j'ai enchaîné par un vol à New-York ! Plus sceptique que moi y'a pas, quand je lisais les commentaires je me disais systématiquement non mais cette personne n'a pas les mêmes problèmes que moi, moi c'est pire, c'est impossible je n'arriverai jamais à prendre l'avion ! Je suis une personne qui ne monte même pas dans les manèges pour enfants alors imaginez un peu. :) J'en ai eu marre d'avoir peur et de ne pas pouvoir voyager. Je me suis dit autant avoir peur et accomplir quelque chose, plutôt que d'avoir peur et ne rien faire. Nicolas est au top, toujours présent, il arrive à faire basculer notre cerveau en mode rationnel et effacer le mode irrationnel. Faites-lui confiance il changera votre vie ! Il a changé la mienne !"

Margaux (partie au Sri Lanka) :



"Un grand merci pour cette formation ! Je me sens maintenant en pleine sécurité dans un avion ce qui n'était vraiment pas gagné pour moi. Cela nécessite un travail sur soi mais avec les précieux conseils de Nicolas et la formation cela est complètement faisable et pourtant je n'y croyais pas !"

A propos de Nicolas Coccolo et de Fofly

Nicolas Coccolo est un ancien pilote de l'armée de l'air devenu depuis pilote de jet privé et instructeur sur Boeing 737.

En 2011, il crée des stages contre la peur de l'avion sous la marque " Peurdelavion " en réalisant des stages à Paris, à Marseille, en Corse, dans les DOM-TOM, etc...

En 2016, il lance des formations à distance via Skype pour les francophones vivant loin des lieux de stages (DOM-TOM, USA, Canada, Asie, etc.)

Dans la même année, Fofly a intégré un incubateur de start-up pour 2 projets : la plateforme de e-learning et une application smartphone.

Cette application smartphone regroupe des conseils (psy et pilote), traduite en 16 langues, gratuite pour le grand public et également proposée aux compagnies aériennes pour qu'ils l'intègrent dans leur système de divertissement de bord.

En 2016, ils ont été les premiers à intégrer de la réalité virtuelle dans leurs stages "physique". Cela permet une meilleure immersion. Ils peuvent également placer les stagiaires en cabine passager plutôt que dans un cockpit !

Pour en savoir plus

L'application smartphone est disponible en 16 langues en téléchargement gratuit sur AppStore & GooglePlay.

Tester la plateforme : <https://fofly.com/elearning/lessons/partie-1-lavion-demo/>

Site web : <http://www.fofly.com>

Instagram : <https://www.instagram.com/foflyofficial/>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/fofly/>

Contact Presse :

Nicolas Coccolo

E-mail : ncoccolo@fofly.com

Tél. : 06 51 52 96 81