



# L'acrophobie

juste une illusion ...

'acrophobie c'est l'appréhension du vide, une peur phobique des lieux élevés. Les Anglo-Saxons l'appellent la peur des hauteurs. Contrairement à ce que l'on peut s'imaginer, ce sentiment peut devenir complètement irrationnel, une sorte de panique qui n'a pas forcément à voir avec le vertige. Le vertige est un mot standard qui désigne une sensation accompagnée de troubles divers (nausée, vomissements, perte d'équilibre, surdité) due à certaines affections du système nerveux central ou à des troubles de l'oreille interne.

L'acrophobie, c'est tout simplement notre cerveau qui nous joue un vilain tour. La lecture du terrain à parcourir se fixe et s'oriente sur le vide et il est dès lors difficile de diriger sa pensée sur le fait que le chemin est sûr, bien assez large et stable pour permettre d'y passer sans problème. Le cerveau des acrophobes se programme pour signaler un danger. La personne touchée focalise sur le vide et reste figée, sans pouvoir continuer à avancer!

Cette émotion relève d'une difficulté à orienter et à maintenir son attention sur les informations factuelles présentes et peut se manifester par une panique incontrôlable. Celle-ci provoque une forte angoisse accompagnée d'un brouillage de l'esprit, d'un blocage du corps. Peuvent s'ensuivre une transpiration intense, des palpitations ou des sensations étranges, tout dépend des cas. Certains acrophobes ont peur de l'altitude ou du vide alors que d'autres restent paralysés face à un petit dévers. Pour quelques-uns, le seul fait de



regarder d'autres randonneurs crapahuter en altitude provoque des pensées angoissantes et des frissons. Dans tous les cas, un besoin impérieux de se réfugier dans un lieu sécurisé se fait sentir. Les acrophobes renoncent à l'obstacle et font demi-tour même si cela peut devenir un handicap.

### Comment apprivoiser le vide

Il existe différentes manières de traiter l'acrophobie mais suivre une approche d'inspiration cognitive et comportementale sur le terrain est la solution la plus enrichissante et la plus efficace. Dans ce cas, l'élève est confronté progressivement à des exercices en hauteur qui par-

fois surplombent le vide. Les approches sont d'abord théoriques, instructives, puis se déroulent en situations réelles et concrètes avec des pratiques qui évoluent et s'adaptent aux besoins de chacun.

#### Souvenir de mon expérience

Dans ma vie, je n'ai jamais eu peur du vide, ni ressenti le vertige. Pourtant, à deux reprises et de manière tout à fait inopinée, sans comprendre pourquoi, j'ai vécu cette sensation de panique. La première fois, c'était en suivant la Nationale, une voie de grimpe au Salève, la montagne-falaise proche de Genève. Une autre fois, le blocage s'est fait en voulant traverser le pont

de l'Araignée à Niouc. Cette peur m'a intriguée et handicapée car je n'osais plus partir me balader partout comme avant.

C'est alors que j'ai découvert qu'il existait des stages pour *Apprivoiser le Vide* proposés par Swiss Alpine Emotion à Saint-Jean et organisés par deux spécialistes chevronnés et qualifiés, Pascale et François.

Grâce à leur programme conçu de manière très professionnelle, dispensé au cœur d'une nature grandiose dans le val d'Anniviers et ailleurs en Suisse, j'ai pu rétablir mon équilibre physique et mental et retrouver confiance *en moi*. J'ai aussi compris pourquoi dans les deux situations j'avais soudainement eu peur et paniqué.

Des techniques simples et des expériences sécurisées pratiquées dans une ambiance décontractée et super sympa m'ont permis de retrouver le plaisir de vadrouiller en parfaite liberté partout, quels que soient les lieux : en montagne, le long de bisses vertigineux, sur des passerelles et sur toutes sortes de chemins.

#### Les guérisseurs du vide

Fondatrice de Swiss Alpine Emotion à Saint-Jean dans le val d'Anniviers, Pascale Haegler est accompagnatrice en montagne, secouriste et journaliste. Depuis 23 ans, la montagne est son bureau, à 100 %. Sa passion est de transmettre les petits et grands secrets de la nature mais aussi de permettre à chacun de trouver son équilibre dans un milieu qui peut paraître hostile mais qui pourtant est très générateur d'énergies individuelles insoupçonnées.

François Castell, lui, est aussi formateur et accompagnateur en montagne depuis plus de 23 ans. Maître praticien certifié en PNL, sophrologue, il est également titulaire d'un diplôme universitaire de Préparateur Mental appliqué à la performance. Au-delà des compétences, c'est d'abord la dimension humaine qui le passionne. Intervenant auprès de publics variés, il a construit un goût pour l'élaboration de cheminements pédagogiques fondés sur des pratiques dynamiques, participatives et innovantes.

Riches d'expériences multiples dans ce domaine, tous deux travaillent en tandem et se complètent parfaitement pour assurer un encadrement de qualité. Des stages ont lieu plusieurs fois par an pour permettre un suivi régulier à ceux qui désirent progresser à différents degrés, telle une piqûre de rappel.

> images & texte Dominique©Epiney Regolatti

#### Sources

- Swiss Alpine Emotion
   3961 Saint-Jean Suisse
   tél. +4179 340 11 45
   info@swissalpineemotion.com
   https://swissalpineemotion.com
- offres-emotions/acrophobie
   TSR émission Vacarme du 12.11.2018
  Le Vide, Vertige des Cimes
- RTS émission d'août 2021





3961 Vissoie www.kevinepiney.ch



## Vendez et achetez en toute confiance

Agence d'Anniviers Rte de Grimentz 1, Vissoie 027 475 10 00 079 102 05 62

www.valimmobilier.ch