

De la tête aux pieds



Pascale Haegler, accompagnatrice en montagne et fondatrice de l'agence Swiss Alpine Emotion, aide les participants sujets au vertige à se confronter à leur peur sur différents types de terrain. DR

Les randonneurs affrontent leur **vertige** dans les Alpes

Deux structures proposent des stages aux acrophobes qui souhaitent renouer avec la montagne

Rebecca Mosimann

Jambes qui tremblent, mains moites, souffle coupé ou encore impression d'être aspiré par le vide. Le vertige se manifeste de mille façons, et peut même se déclencher par personne interposée, que ce soit en regardant un film ou en observant ses enfants évoluer sur des terrains escarpés. «Les acrophobes souffrent d'une peur irrationnelle. Leur alarme interne est beaucoup trop haute. Notre mission est de les aider à reprogrammer leur disque dur mental afin de mieux accepter le vide», explique Pascale Haegler, accompagnatrice en montagne depuis plus de 20 ans. Et ils sont toujours plus nombreux à chercher des solutions pour appréhender au mieux cette angoisse handicapante. En Suisse romande, deux structures répondent à leurs besoins, en proposant des stages d'un week-end à trois jours en montagne, truffés d'exercices pratiques. Si leurs approches diffèrent légèrement, leur but reste le même: permettre de reprendre suffisamment confiance en soi pour trouver un plaisir à randonner sans devoir brusquement rebrousser chemin, incapable, par exemple, de traverser un pont ou de redescendre le long d'une arête.

C'est en accompagnant des groupes de randonneurs sur des itinéraires célèbres des Alpes comme Chamonix - Zermatt ou en faisant le tour du Cervin que Pascale Haegler, fondatrice de l'agence Swiss Alpine Emotion, a observé le nombre élevé de clients victimes de vertige. «Nous devons les attacher pour traverser des passages délicats, mais nous n'avions pas le temps de discuter avec eux de leur peur», se souvient-elle. Forte de ce constat, elle élabore un programme adapté avec son complice Fran-

çois Castell, préparateur mental et sophrologue, puis repère des terrains d'exercice en Valais, où elle est installée. Depuis 2015, l'accompagnatrice en montagne propose des stages sur trois



Pascale Haegler
Accompagnatrice en montagne

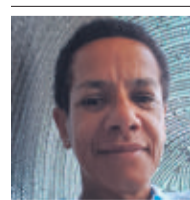
jours dans la région du val d'Anniviers. «Nous évoluons sur des terrains progressifs, du bisse au pont suspendu. C'est une fabuleuse aventure humaine. Même si des litres de larmes sont versés pen-

dant les trois jours.» Les participants ont entre 20 et 75 ans et les femmes sont souvent plus nombreuses. «Chez certaines, le vertige semble se déclencher ou s'accroître après la naissance des enfants.»



Thias Balmain
Coach et accompagnateur en montagne

sur soi. Je le fais régulièrement, dans ma voiture comme au bureau. Je pratique également le yoga. C'est un bon complément. L'étape la plus difficile à mes yeux a été de faire le pas de m'inscrire au stage. Une fois sur place, le groupe est un excellent soutien.» Si rien n'est encore gagné, Patricia Dautreppe observe déjà une belle progression et retourne plus volontiers marcher en montagne. «C'est aussi une expérience intéressante de découverte de son corps. Mais la démarche doit vraiment venir de soi pour qu'elle soit efficace.»



Patricia Dautreppe
Sujette au vertige

«On apprend à mieux s'ancrer et à se recentrer»

• **Témoignage** Sportive et amatrice de randonnée, Patricia Dautreppe, 54 ans, s'est souvent retrouvée tétanisée en balade face à une passerelle ou le long d'une falaise. Son vertige a évolué au fil des années, augmentant même après la naissance de ses enfants. Lors d'un entraînement pour Sierre-Zinal, où elle n'arrive plus à redescendre d'un petit sommet, la résidente de La Tour-de-Peilz a le déclic: «C'est là que je me suis dit que je devais vraiment faire quelque chose.» Elle se sent enfin prête à affronter sa peur du vide et s'inscrit au stage de

«Mon approche pour lutter contre le vertige consiste en divers exercices sur la connaissance de soi. On apprend à prendre conscience de son corps et à écouter ses sensations»

Aucune formule magique

Afin d'aider les participants à mieux visualiser l'espace, ce dernier est divisé en 4: le premier représente le «ici et maintenant» avec l'ancrage dans le sol. Le deuxième est celui que l'on voit autour de soi, le troisième, le sentier un peu plus loin et le quatrième, ce qui se cache derrière la montagne. «Les acrophobes se projettent souvent dans l'espace 3 et 4. Notre travail est de les faire revenir dans les deux premiers.» A l'aide de différents exercices, dont certains de respiration, chacun affronte sa peur du vide à son rythme. Tout support naturel est bon pour un peu de pratique: sauter sur un tronç d'arbre, marcher sur une planche dont la hauteur monte progressivement

ou cheminer sur des bisses à flanc de falaise. L'une des étapes consiste à traverser le pont de Niouc suspendu à 190 mètres au-dessus du sol. «Nous prenons notre temps. Certains arrivent de l'autre côté seul ou avec notre aide, d'autres ne font que quelques mètres puis reviennent. Les acrophobes ont toujours d'excellentes excuses pour renoncer. Mais nous sommes là pour les soutenir et les encourager. L'important est de respecter la peur. Au lieu de fuir, nous les invitons au combat.» Il n'existe cependant aucune formule magique. «Après le stage, je dirais que 50% des participants donnent le tour, 30% se sentent plus en confiance avec encore du travail à faire et 20% n'arrivent pas à surmonter leurs angoisses.»

L'effet du groupe est particulièrement bénéfique. Thias Balmain, professeur de ski et accompagnateur en montagne l'observe également dans les stages qu'il organise sous forme de trois week-ends de niveaux différents dans les Alpes suisses et le Vercors. Ce sportif français a développé sa technique - qu'il partage aussi dans un livre, *Comment se libérer du vertige* - en se basant sur sa propre peur du vide, son expérience de skieur de pente raide et sur ses études des arts martiaux et des philosophies orientales depuis plus de 25 ans. «Mon approche consiste en divers exercices sur la connaissance de soi. On apprend à prendre conscience de son corps et à écouter ses sensations.»

Swiss Alpine Emotion

Prochain stage: du ve 28 au di 30 juillet et du ve 15 au di 17 septembre 620 fr., pension complète.

www.swissalpineemotion.com

Stop vertige

Prochain stage, niveau 1: du sa 2 au di 3 sept. 275 fr., sans la pension complète.

www.thias-balmain.com