

CHRISTIAN LECOMTE, VAL D'ANNIVIERS

Soudain, après un virage tout aussi serré que les précédents, on l'entrevoit dans le contrebas vertigineux. «Je ne savais pas qu'il était rouge», dit Danièle. «Rouge sang», ose Hugues. Rires dans la voiture. Le pont de Niouc, suspendu à 197 m, long de 200 m, large de 50 cm, rampe de lancement pour le saut à l'élastique, figure au programme des deux Neuchâtelois. Il est prévu qu'ils le franchissent le lendemain. Pour l'heure, ce projet leur paraît fou et insensé. Car tous deux, ainsi que le journaliste qui les accompagne, souffrent d'acrophobie, ou peur du vide.

Apprivoiser le vide

Ce vendredi matin pluvieux, ils zigzaguent dans le val d'Anniviers, l'œil rivé sur la route, surtout pas sur le néant qui emplit les précipices. Rendez-vous a été donné à Mayoux, en dessous de Grimentz, à l'Auberge La Puchottaz, tenue par un couple belge jovial. Sept autres acrophobes sont là, tout aussi blêmes, et très taiseux. Ils ont rejoint Pascale Haegler, fondatrice de Swiss Alpine Emotion qui organise trois journées sur le thème: apprivoiser le vide. Pascale (50 ans) est accompagnatrice en montagne, secouriste, capable à la fois de vous poser sur le Cervin et d'emmener vos gosses inventer des soupes de sorcière avec des plantes sauvages en compagnie des lamas Pablo et Nero. Elle explique: «En randonnée, il y a en a toujours un ou deux qui coincent à l'approche d'un passage un peu gazeux [proche du vide], c'est très frustrant et cela les prive du bonheur de profiter pleinement de la montagne.»

L'idée est donc d'inviter ces phobiques à maîtriser leurs tensions. Aux côtés de la Valaisanne, le Savoyard François Castell, sophrologue, préparateur mental, alpiniste funambule, homme en confiance et de confiance. Qui parle, argumente, rassure puis guide la troupe flageolante vers le bisse des Sarrasins, au-dessus de Vissoie. C'est haut, très haut, mais ça va, parce que le chemin est en planches

REPORTAGE

et qu'il est doté d'un solide garde-fou. Mot qui sied à tous qui se jugent cinglés de s'exposer ainsi.

Une ravine, brisure dans la falaise. Test: s'approcher au maximum du vide. François rappelle que la respiration doit être abdominale (lieu de refuge) qu'il faut entrer dans son espace 1 (le corps), passer à son espace 2 (autour de soi, investi quand on avance), mais revenir à son espace 1 si la sensation de peur est trop forte. Antoinette, de Bulle, piétine, avance,



L'idée de ce stage: inviter des phobiques en montagne et leur apprendre à maîtriser leurs tensions. (SEDIK NEMETH)

Les acrophobes, l'horreur du vide

PEURS Ils aiment la montagne mais éprouvent le vertige. Plaisir gâché donc. Ils étaient en stage dans le Valais pour apprendre à baisser d'un cran leur angoisse

ose l'espace 3 (ce que l'on peut voir, qui fiche la trouille puisqu'il s'agit du vide). Elle racontera plus tard que son employeur (Nestlé) impose à tous les employés de se tenir à la rampe des escaliers, ce qui dans ce contexte de haute altitude la fait doucement rire.

Claudia, une Fribourgeoise, éclate en sanglots. Voir François un bras et une jambe dans le vide lui remé-

more un ami, grimpeur acrobate, qui a chuté et est mort. Elle se raconte un peu: «J'avais 3 ans, la nuit parfois je passais sur une

petite rampe pour rejoindre le lit de ma grand-mère. Cela faisait peur à mon père alors il a installé une torche. Une nuit elle s'est allumée et ma tête a tourné. Mon vertige remonte à cela je crois, mes yeux qui tournent.» Claudia possède pourtant un brevet de parapentiste, Hugues a été parachutiste. Rien de contradictoire: on vole dans les airs, pas dans le vide.

Hugues y va à son tour, mais reste à distance (30 cm du bord). Ses yeux sont embués. «Cela me

rend très triste, j'ai peur de céder à la pulsion de sauter, j'ai peur de cette partie inconnue de moi, d'un bout de moi, il faut que je travaille cela avec mon thérapeute», dit-il. Lui-même est psychothérapeute. Il adore la montagne, rêve de s'y aventurer seul, lesté de ses craintes irrationnelles.

Système d'alerte

Pascale et François, les bienveillants, sont à portée de chacun mais ne touchent personne. Il n'y a que les mots qui s'immiscent. François, le matin, a parlé de cette amygdale du cerveau qui fonctionne comme un système d'alerte qu'il faut apprendre à dévisser pour baisser d'un cran l'alarme de la peur. De ces autoroutes mentales synaptiques où se fichent les vieilles et mauvaises habitudes. Trouver de nouvelles connexions, des déviations, insiste-t-il. Lui propose d'orienter toute l'énergie dans les pieds. Le journaliste se fige à un mètre du vide qu'il nomme «le bord du monde». Une pente ne lui fait pas trop peur,

mais le précipice oui. François: «Marcher, tu sais faire? Tu sais marcher sur un trottoir, au bord du caniveau? Accepte le vide, il est là, il ne partira pas.» Quelqu'un derrière: «C'est moi qui partirai!» Rigolades. Les orteils du journa-

ce monde soudé, devenu groupe, triturant on ne sait comment son amygdale du cerveau, passe les couloirs pierreux dont le prolongement est une pente pour le moins abrupte qui conduit au vide. Exploit!

Claudia possède pourtant un brevet de parapentiste, Hugues a été parachutiste. Rien de contradictoire: on vole dans les airs, pas dans le vide

liste se dressent d'un seul coup, à l'unisson, ordonnent la marche arrière.

Le lendemain, direction Vercorin et le bisse de Ricard, avec vue imprenable sur la vallée du Rhône. Ce panneau accueillant: «sentier considéré comme dangereux». Dessous, «promenade interdite» a été effacée, mais reste lisible. La troupe ne flageole pas, elle tremble. Étonnamment, tout

Un autre vers 15h: la traversée du pont de Niouc. Une bande en son milieu enterre la vie de garçon d'un futur marié et saute à l'élastique. L'ambiance dans cet immense autel du risque est joyeuse. Tous les phobiques y vont, la Lausannoise Jeanine (70 ans) fait un aller puis un retour. «J'en avais marre de marcher dans la douleur, je veux du plaisir», sourit-elle. Antoinette:

«J'ai passé ce pont, j'en passerai d'autres, même seule, mais j'emmènerai François virtuellement avec moi.» Hugues et Claudia, au bout des 200 m, s'enlacent et pleurent. Hugues: «Cette décharge, c'est celle d'un bébé, c'est le bonheur à la crèche de voir papa ou maman enfin arriver.» Le journaliste, observateur, a dédaigné le pont. Deux bords du monde, beaucoup trop pour lui. Personne ne l'a jugé, personne ne l'a raillé. Pascale avait prévenu: «Vous pouvez toujours dire non, vous conservez votre libre arbitre, personne ne vous jugera.» Le troisième jour fut le plus «gazeux», deux personnes ont rebroussé chemin. C'est le quatrième stage que Swiss Alpine Emotion organise. Vingt personnes ont déjà, sinon vaincu leur acrophobie, baissé de plusieurs crans leur peur. François: «Retournez-y vite, il faut pratiquer pour conserver la bonne connexion.» ■

www.swissalpineemotion.com, prochain stage: du 17 au 19 juin

La Bible en émoji, Dieu que c'est LOL

DIGITAL Un auteur anonyme a adapté les 66 livres de l'ouvrage sacré avec des petits dessins. Buzz assuré

Moby Dick, c'est l'histoire d'une baleine blanche qu'un capitaine rendu fou traque sur toutes les mers du globe. Le livre épique d'Herman Melville publié en 1851 avait fait l'objet en 2009 d'une adaptation en émoji, ces petits dessins simples et rigolos d'origine japonaise qui pullulent sur les messageries mobiles. Original et porté par la mode des émoticônes, *Emoji Dick* de Fred Benenson avait fait le buzz. Avant que son bouquin donne des idées à d'autres.

Et pourquoi pas s'attaquer directement à la parole divine? Encore plus ambitieux

que Melville et son cétaqué tueur, l'App Store d'Apple vend depuis ce week-end une version de la Bible en émoji. 3282 pages électroniques au prix de 3 francs (mais uniquement disponibles en anglais) qui complètent les 66 livres de l'ouvrage sacré, mais en les constellant de logotypes. Intitulé *Bible Emoji: scripture 4 millennials*, l'e-book est destiné à cette génération technologique pour qui les mots et le papier appartiennent au Déluge.

Son auteur, qui ne donne pas son nom mais se fait appeler par un émoji (la boule jaune avec les lunettes noires) explique au quotidien *The Guardian* sa motivation profonde d'un travail qui lui a pris six mois. Il veut ainsi répandre la paix et

the 1st 📖 of moyses: called genesis

1:1 in the beginning 🌍 created the 🌟🌟🌟 & the 🌍.

1:2 & the 🌍 was w/o form, & void; & darkness was upon the face of the deep, & the 🌟 of 🌍 moved upon the face of the 🌍.

1:3 & 🌟, 🌟, let there b 🌟: & there was 🌟.

l'amour, mais évite d'exprimer clairement ses convictions religieuses. «Je suis juste un émoji qui est complètement d'accord avec le message de Jésus. Je me suis dit que dans 100 ans, une bible émoji existerait forcément. J'ai trouvé amusant d'essayer de la faire maintenant.»

Louanges et colère

L'exégète anonyme s'est en fait servi d'un programme existant (Lingo Jam) pour traduire en langage du XXIe siècle des textes vieux de 2000 ans. Tous les mots ne trouvent d'ailleurs pas leur équivalent. Si l'émoji avec une auréole signifie aussi bien «Dieu» qu'«ange», les noms propres (et il y en a beaucoup) et des

termes comme «champs» ou «fils» restent écrits en toutes lettres. En fait, seuls 80 émoji remplacent un nombre limité de vocables. Ce qui explique qu'il y a encore passablement à lire dans cette bible en forme de rébus. Sur son compte Twitter (@BibleEmoji), l'auteur récolte des louanges, mais aussi, il fallait s'y attendre, la colère noire de certains. «A qui tout cela est destiné? Aux illettrés? s'emporte une twitto furibarde. La parole de Dieu n'est pas une chose à prendre à la légère. Dieu a dit aux gens d'écrire, pas de regarder des images.» ■

EMMANUEL GRANDJEAN
@ManuGrandj