

## FICHE N° 7

### Comment appréhender le vide en randonnée quand on a le vertige ?



En randonnée, le vertige peut devenir handicapant.

Pour éviter d’être stoppé net devant un sentier escarpé ou un pont suspendu, voici quelques astuces simples qui vous aideront à mieux appréhender votre peur de la hauteur.

Pour les acrophobes sévères l’avis d’un spécialiste des phobies est recommandé pour gagner en sérénité non seulement en randonnée, mais également dans votre quotidien.

#### **Vertige : mais au fait, d’où vient la peur du vide ?**

Le vertige peut toucher n’importe qui, à n’importe quel moment de sa vie.

Cette réaction cérébrale résulte de deux informations contradictoires reçues et mal gérées par le cerveau :

1. L’oreille interne et les récepteurs proprioceptifs communiquent au cerveau que le corps se trouve en position debout, tête en haut et repose sur des appuis solides.
2. Dans le même temps, les yeux envoient l’information d’un vide en contrebas. Cette absence de repère est interprétée par le système cérébral comme un « vide informatif »...
- 3.

Chez les humains, les informations visuelles priment sur tout le reste. Lorsque ces dernières entrent en contradiction avec les informations motrices, il peut alors survenir une peur du vide paralysante, et ce même si vos pieds sont bien en sécurité sur un sentier.

Pour résumer : perdu entre les informations envoyées par l’oreille interne et les yeux, votre cerveau essaye de vous remettre droit, alors même que vous l’êtes déjà.

#### **Les facteurs de risque**

Le vertige résultant d’une discordance informative cérébrale, notez que certains phénomènes affaiblissant le système cognitif peuvent favoriser son apparition.

C’est notamment le cas d’un sentiment de peur ou de stress, d’une maladie, d’une douleur ou d’un esprit préoccupé par des problématiques annexes.

De même, l’usage des drogues « récréatives » encourage ce sentiment de peur du vide.

Sachez enfin que l'acrophobie peut être d'origine génétique, lorsque le circuit neuronal d'un individu est programmé pour établir un lien direct entre « vide » et « panique ».

### **Vertige vs acrophobie : quelle différence ?**

Le vertige et l'acrophobie se distinguent par l'intensité des symptômes rencontrés.

Des jambes qui flageolent en s'approchant d'un ravin, des palpitations légères sur une passerelle en hauteur ou une bonne transpiration sur un pas dans le vide sont des troubles communs à de nombreuses personnes et sont dans une certaine mesure « normales ».

Le vertige n'est ni plus ni moins le signe que votre cerveau joue correctement son rôle de garde-fou.

Dès lors que cette peur de la hauteur devient paralysante y compris dans votre quotidien, on parle alors d'acrophobie.

Pour les acrophobes sévères, monter sur une chaise peut relever d'une mission impossible.

Bon à savoir : la sensation de vertige associée à la peur du vide est différente du vertige dit « organique » qui désignent les étourdissements et pertes d'équilibres accompagnés ou non d'une perte de connaissance.

### **Comment vaincre sa peur du vide en randonnée ?**

#### **Avoir confiance en ses équipements**

Première chose pour vaincre votre peur du vide en randonnée : équipez-vous avec du matériel dans lequel vous avez entièrement confiance, à commencer par vos chaussures.

Évoluer sur un sentier à flanc de falaise est plus facile avec des chaussures dotées d'une bonne accroche doublée d'un bon maintien de la cheville.

Craindre de glisser dans le ravin à chaque pas n'est pas la meilleure façon de prendre confiance.

De même, des bâtons de marche solides et un sac à dos sans ballant vous permettront de gagner en stabilité et donc de vous sentir plus en sécurité.

Mis dans de bonnes dispositions, vous serez alors plus en capacité d'affronter vos peurs.

#### **Affronter sa peur**

Justement, on y vient !

À moins d'être un acrophobe sévère, l'appréhension du vide se soigne avant tout en affrontant sa peur.

Notre conseil : acceptez d'avoir le vertige et prenez du recul sur votre peur. Interrogez son origine et son intensité.

Quel est le déclencheur ?

Est-ce vraiment impossible pour vous d'affronter cette passerelle en hauteur ou refusez-vous d'y aller par « simple » appréhension de votre réaction ?

Demandez-vous également ce que vous risquez réellement.

Quelle est la probabilité pour que ce pont cède sous votre poids ? Pour que votre pied ripe, entraînant votre chute dans le ravin ?

Prendre du recul sur l'origine d'une peur irrationnelle est souvent le premier pas vers la « guérison ».

Attention cependant à adopter une approche progressive. Vous lancer tout de suite sur des chemins escarpés à flanc de falaise finira sans aucun doute de vous vacciner des randonnées en hauteur.

Commencez par des chemins bien aménagés et suffisamment larges pour vous sentir en sécurité, avant d'évoluer vers des sentiers plus étroits. Surtout, si vous ne le sentez pas, ne vous forcez pas, au risque d'obtenir l'effet inverse.

#### **Réduire les informations visuelles liées au vide**

Comme nous avons pu le voir précédemment, la peur des hauteurs est une réaction naturelle du cerveau.

Afin de lutter contre la sensation de vertige, il est donc important d'envoyer des informations « rassurantes » à votre système cérébral. Pour cela :

- Redressez votre regard et regardez face à vous. Fixer l'horizon est un moyen efficace de réduire la tension mentale générée par le vide.

- Réduisez votre champ visuel et concentrez votre regard sur un repère proche, plus facile à appréhender pour votre cerveau. Fixer un arbre ou un rocher à proximité aide à reprendre ses esprits et évite de se laisser envahir par un sentiment de panique.
- Mettez-vous en mouvement. Être dynamique limite la place accordée par le cerveau aux informations visuelles.

### **Rester calme**

Dans la mesure du possible, essayez de rester maître de vos émotions.

La peur et le stress renforcent la peur du vide, de même que l'anxiété est bien souvent la principale cause des symptômes ressentis : sueur, nausées, palpitations, jambes qui flageolent, etc.

Ici, toutes les options sont bonnes à prendre : méditation, massage, sophrologie, étreinte vigoureuse, etc. en fonction de ce qui fonctionne sur vous.

Surtout, contrôlez votre respiration. La peur génère souvent une hyperventilation. Lorsque le vertige vous gagne, respirez en conscience en prenant de longues et profondes inspirations, jusqu'à retrouver une sensation d'apaisement intérieur.

### **Se ravitailler**

La déshydratation tout comme l'hypoglycémie altèrent les fonctions cognitives.

De ce fait, elles augmentent le risque de se retrouver paralysé face au vide. Durant votre randonnée, il est donc important de manger et de boire suffisamment afin d'assurer le bon fonctionnement de vos fonctions cérébrales.

De même, la fatigue accentue l'effet de vertige. Optez pour une petite pause si vous sentez vos forces vous lâcher.

### **Penser à la thérapie**

Pour les acrophobes sévères, une approche thérapeutique peut se montrer efficace pour réduire la peur de la hauteur. Si vous êtes dans cette situation, cela vous aidera non seulement en randonnée, mais également dans votre quotidien.

Avec un peu de chance, monter sur une chaise ou dépasser la première marche de l'escabeau ne relèvera plus d'une mission impossible. Plusieurs solutions peuvent être envisagées, notamment les thérapies comportementales et cognitives, l'hypnose ou la prise de médicaments (après avis médical).

### **Comment réagir lorsque le vertige vous gagne ?**

Tous ces conseils pragmatiques sont bons à prendre, mais ils ne vous seront d'aucune aide une fois gagné par le vertige.

Si vos jambes commencent à flageoler et votre cœur à palpiter, voici comment stopper le processus :

- Ne regardez pas en bas, cela ne fera qu'augmenter votre sensation d'être « aspiré » par le vide.
- Verbalisez votre peur à vos compagnons de randonnée. Extérioriser ses émotions permet de diminuer naturellement la sensation de mal-être.
- Accrochez-vous à une personne, une barrière, un arbre ou tout autre élément qui vous passe sous la main. Si vous n'avez rien à quoi vous raccrochez, abaissez votre centre de gravité et continuez assis ou à quatre pattes.
- Calmez votre respiration, mangez et buvez.