

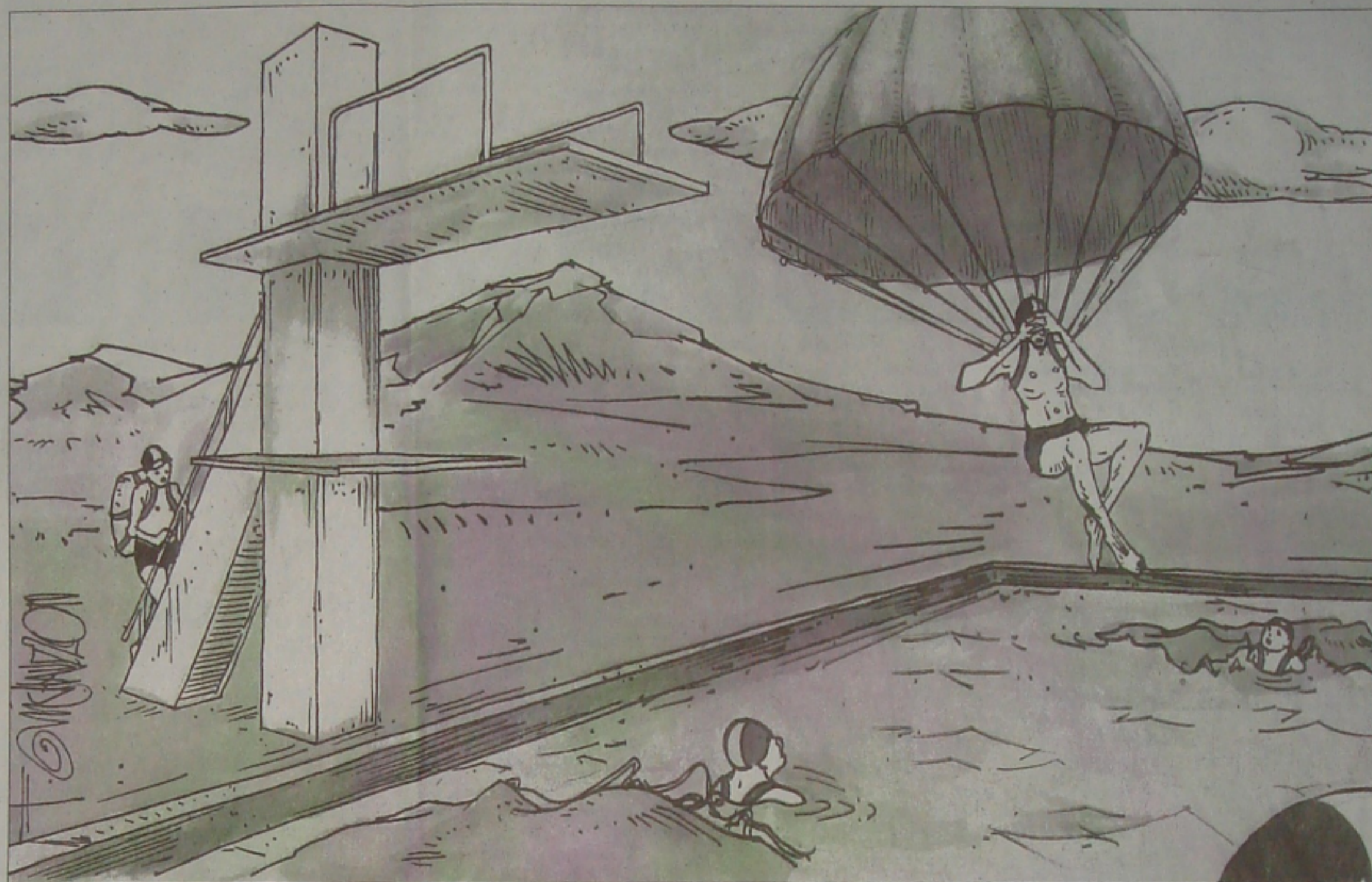
Pour se libérer du vertige

PEUR DU VIDE. Quand on souffre de vertige, la phobie devient toujours plus envahissante et paralysante. Grand adepte de la montagne et organisateur de séminaires sur la gestion du stress, le Français Patrick Balmain a développé une méthode pour s'en libérer.

KARINE ALLEMANN

Les jambes qui flanchent dès qu'ils s'approchent d'une falaise, les détours, même en voiture, pour éviter de franchir un pont, ou le ski qu'ils ne pratiquent plus par peur de monter dans la télécabine, sans parler de la peau de phoque qu'ils n'essaieront jamais par crainte de la pente: le vertige s'invite bien malgré eux dans la vie quotidienne de ceux qui souffrent de cette phobie. Une peur du vide qui, avec le temps, devient toujours plus envahissante.

Professeur de ski, guide de randonnée et organisateur de séminaires sur la gestion du stress, le Savoyard Patrick Balmain (photo), s'est spécialisé dans la peur du vide et de la pente par son vécu, ses expériences et ses voyages ces vingt dernières années. Auteur du livre *Comment se libérer du vertige*, il était l'invité du Panathlon club Gruyère, en novembre à Bulle, pour donner une conférence sur le sujet. Après un premier ouvrage consacré aux activités hivernales intitulé *La glisse intérieure*, l'auteur de 49 ans a mis sur pied une méthode basée sur des exercices pratiques qu'il expose dans ce deuxième livre.



«Au début, on vit la montagne comme un adversaire, puis on apprend à faire corps avec elle. C'est tout le sens de ma démarche.» PATRICK BALMAIN

Patrick Balmain, on parle du vertige comme d'une phobie. Mais n'est-ce pas naturel d'avoir peur en haut d'une falaise?

Oui, le vertige est un garde-fou naturel. Notre conscience nous dit: «Attention! Si tu vas plus près, tu te mets en danger.» Alors on fait attention où on met les pieds. Si on n'entend pas ce signal, si on n'a pas peur du vide, on est dangereux pour nous-mêmes. Le problème survient quand ce signal commence à être trop fort, qu'il vous tétanise et vous emmène dans des comportements bizarres, comme avoir envie de sauter dans le vide. Notre interprétation est erronée entre un signal normal de prévention et un signal sous forme de curseur poussé à fond et qui fait monter l'émotion tellement fort qu'on ne peut plus rien faire. C'est là que les problèmes commencent.

Dans votre ouvrage, vous expliquez que le vertige – ou la peur du vide – est lié au vécu de chacun.

Le vertige peut apparaître après une mauvaise expérience en montagne. Un jour, quelqu'un est un peu moins en forme, se retrouve dans un endroit glissant, il fait froid, il y a du vent et de la fatigue... Émerge une peur qui reviendra à chaque fois qu'il se retrouvera au bord du vide. Elle reviendra et il la nourrira à tel point qu'il n'arrivera plus à s'en défaire.

Il peut aussi y avoir des explications psychologiques. Une personne qui perd un membre de sa famille, son entreprise, sa maison... Le gouffre de sa vie se matérialise par le gouffre d'une falaise qui lui fait peur. La naissance d'un enfant aussi. Une femme qui

se retrouve avec un enfant en bas âge, même inconsciemment, va avoir peur de se mettre en péril. Il y a quelque chose de viscéral et de naturel là-dedans. Si ça dure, en revanche...

Des angoisses aux raisons multiples peuvent donc se matérialiser par le vertige?

Exactement. Ce qui est intéressant, c'est de voir comment ça se passe au niveau visuel, auditif et émotionnel, comment ce mécanisme paralysant se met en marche en nous. Pour ensuite faire face. C'est un travail sur le corps qu'on sent en direct, par opposition à une idée qu'on a en tête et qui fait référence à quelque chose de passé. Il faut se reconnecter avec la réalité. Ce n'est pas de la méthode Coué, ni de la pensée positive. Mais un travail d'expérience corporel et d'observation.

Je m'ancre dans mon corps et je regarde ce qui se passe autour de moi. Quand on arrive à percevoir le mécanisme qui nous paralysait, c'est le début de la guérison.

Concrètement, comment se passent les stages?

Le niveau 1 du stage *Stop vertige* a lieu dans des endroits aussi plats qu'un stade de foot, mais avec un petit bout de falaise au bord. Les participants se mettent au centre de l'espace et on expérimente des exercices basiques dans cette zone de confort. Comme bien sentir le contact de notre corps avec le sol. Ensuite, on s'approche du bord pour aller dans la zone de conflit, l'endroit où on commence à ressentir un malaise. Et on voit ce qui se passe au niveau de l'intensité émotionnelle. Puis tout le monde revient au centre du terrain. L'avantage de ce travail d'aller et retour est que le groupe reste uni. Ce n'est pas comme si tout le monde devait passer un chemin au bord d'une falaise et que quelqu'un reste tout seul de l'autre côté. Ce serait superstressant comme situa-

tion. En général, c'est d'ailleurs ce que vivent les gens dans la vie de tous les jours.

Pour développer votre méthode, vous dites vous être inspiré de l'étude des arts martiaux. Qu'est-ce que cela vous a appris?

Au départ, les arts martiaux représentaient l'art du combat. Il fallait y aller au sabre, au couteau ou à mains nues. Avec l'arrivée des armes modernes, les arts martiaux sont tombés en désuétude. Reste l'aspect «art»: comment aborder l'autre, sans la notion de tuer ou d'être tué. Nous, notre support n'est plus un dojo d'aïkido ou de karaté, c'est la montagne. La pente est un super-outil. Car la relation qu'on entretient avec elle peut être très forte sur le plan émotionnel, physique ou mental. Au début, on vit la montagne comme un adversaire, puis on apprend à faire corps avec elle. C'est tout le sens de ma démarche. ■

Informations sur les prochains stages organisés par Patrick Balmain sur <http://selibererduvertige.blogspot.com>.

«J'ai encore peur, mais je gère»

Bernadette Blanc pratique la randonnée avec son mari. Problème: «Dès que j'arrive dans une portion plus pentue, j'ai très vite le vertige. Et je deviens mal.» L'aide-soignante d'Estavannens, 51 ans, a suivi la conférence de Patrick Balmain à Bulle, en novembre. Elle a ensuite participé au stage *Stop vertige* organisé à Saint-Tryphon. Elle raconte. «On a commencé par remplir des fiches, où on devait identifier sur une échelle de 1 à 5 la peur éprouvée dans telle ou telle situation, et les manifestations physiques genre tremblement ou tête qui tourne. A la fin du stage, on a dû refaire pareil pour voir l'évolution.»

Le stage de deux jours s'est déroulé de manière très douce. «On a appris à regarder la pente. Quand on a peur, on cherche un point où poser son regard alors que, face au vide, il n'y en a pas. On a donc fait des exercices de respiration pour ressentir notre corps bien ancré au sol. Patrick n'aime pas qu'on utilise ce mot. Mais, pour avoir fait de la sophrologie, je trouve que c'est assez similaire.»

Les cinq participantes au stage ont également travaillé des détails, comme bien rouler le pied au sol ou la position du corps. «Quand le vertige se fait sentir, on a souvent l'impression qu'on ne sait plus marcher. On a aussi tendance à se pencher vers la montagne», rappelle Bernadette Blanc. Qui souhaite maintenant expérimenter sur le terrain les exercices pratiqués en groupe. «Je pense que j'aurai toujours peur. Mais, maintenant, je peux identifier ce qui m'arrive et faire la différence entre la peur, normale, et le vertige. J'ai les outils pour gérer mes émotions.»

La Gruérienne a-t-elle l'impression que le stage lui a aussi été bénéfique pour d'autres domaines? «Oui. Avant de partir en montagne, j'avais tendance à me dire "mon Dieu, j'espère que ça se passera bien..." Je me faisais peur toute seule. Patrick utilise l'image de la montgolfière qu'on remplit avant de partir. Je me suis rendu compte que j'agissais ainsi pour plein de choses. Toujours à redouter le pire. Maintenant, quand je recommence, je me dis "arrête de remplir ta montgolfière!" Et ça m'aide.» KA

