



Pavots d'Orient ou coquelicots

- 30-32 IMMOBILIER
- 33 CINÉMA
- 34 RADIO-TV
- 35 JARDINAGE
- 36 MÉTÉO

J'AI TESTÉ POUR VOUS

# Oublier le vertige, un chemin en montagnes russes

**ACROPHOBIE** • *Les premiers pas d'une méthode qui permet de se libérer du vertige des hauteurs. En deux jours, les progrès sont réels. Et ça marche aussi pour d'autres phobies.*

CLAUDINE DUBOIS

Marcher au bord d'une falaise me tétanise, j'ai les chocottes en traversant un pont suspendu, l'estomac qui se noue et les jambes qui flageolent au sommet d'une pente raide. Bref, je perds tous mes moyens quand j'en aurais le plus besoin, et le phénomène a tendance à empirer. C'est dire que je n'en menais pas large en arrivant l'autre matin à un stage de deux jours pour apprendre à gommer la peur du vide, exercices pratiques à l'appui. Notre mentor, Patrick «Thias» Balmain accueille en douceur la poignée de participants. Autour d'un café, chacun déballe ses peurs, qui entrent en résonance avec les miennes.

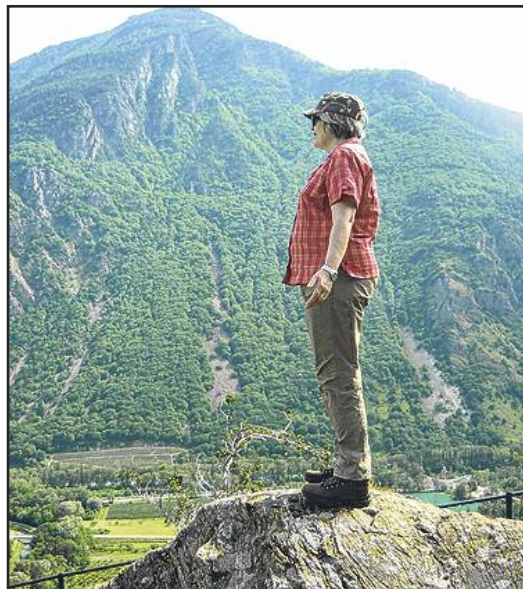
**Les premiers exercices** se déroulent sur les hauteurs d'une carrière à St-Triphon (VD). Tour à tour, accompagnés par Thias, on s'approche du bord. Pas trop quand même. Malgré la sangle qui me relie à Thias, j'ai les jambes en coton et des petites bêtes me rongent l'estomac. Mais peu à peu, ça va mieux. Nous poursuivons avec quelques exercices en retrait du vide, pour bien sentir nos appuis au sol, marcher et respirer en étant conscients de ce qui se passe en nous. Lentement, nous traversons un muret et revenons par le même chemin. Les jambes retrouvent leur bonne volonté.

**Nouvelle montée** d'adrénaline l'après-midi. Les progrès tout neufs sont mis à l'épreuve au moment de marcher le long d'une autre falaise. Dans la paroi, en dessus de nous, des grimpeurs jouent les hommes araignées. Je laisse un bon mètre entre le vide et moi, et je marche. Je ne pense qu'à ça. Avancer. Droit devant. C'est pas si difficile en fait. Thias nous invite ensuite à nous coucher perpendiculairement à la falaise, la tête au-dessus du vide. Je rampe millimètre par millimètre, et bloque à la hauteur du menton. Je ferme les yeux, et aussitôt c'est la sarabande dans ma tête. La carrière se transforme en monstre prêt à m'avalier. J'applique ce que j'ai appris le matin, et parviens à me calmer. Ça va mieux. Je trouve en revanche franchement du plaisir à l'exercice suivant: crapahuter dans les rochers pour rejoindre notre point de départ. Malgré un genou râpé, et une souplesse qui laisse largement à désirer, j'ai le sentiment d'avoir franchi un pas, comme les autres participants.

**Notre mentor** nous avait prévenus. On ne dépasse pas le vertige d'un coup de baguette magique. Le lendemain, à Vernayaz, un large chemin qui file vers le ciel nous offre l'occasion de faire

nos gammes. Grimper sur le mur face au vide, avec le haut de la barrière à mi-cuisse, t'es sûr que c'est bon pour ce qu'on a? Sûr, sûr? Il est sûr. Il a raison, et ça tient sans panique. A côté, c'est campé sur un solide rocher qu'on joue les figures de proue (pourquoi je pense au «Titanic», là?) et qu'on apprend à apprivoiser le paysage. Je dois m'y reprendre à deux fois, mais j'y parviens. On répète l'exercice dans un contexte différent, et je fais appel à mes apprentissages tout neufs. Et j'y arrive (presque). Un peu plus haut, sur le pont piétonnier de Gueuroz, je «zieute» le Trient à 187 mètres au-dessous sans émotion. J'ai vraiment progressé.

**Mais le dernier exercice** de l'après-midi me met à nouveau à l'épreuve. Une sente de terre serpente entre des herbes hautes, et file le long d'une pente raide. «Là, j'peux pas.» Thias m'aide à passer. Au «sommet», les exercices proposés par notre mentor ramènent un peu de sérénité. La descente s'amorce. Je suis concentrée, mais sans angoisse. Au passage fatidique, je ne bloque pas, mais j'apprécie l'aide discrète d'un autre participant. Et je termine, ravie. Le samedi suivant, j'ai hâte de mettre mes acquis à l'épreuve. Lors d'une balade dans le Jura, je refais l'exercice de la figure de proue. Même pas peur. Un peu plus tard, je franchis sans grand souci quelques passages délicats sur un sentier de crête. Et je prends la mesure de mes progrès. Stop Vertige, ça marche. I



Stop Vertige alterne exercices et vif du sujet: marcher le long d'une falaise (en haut) après un essai sur un muret (au centre) ou faire corps avec le sol le nez dans le vide (à dr. en bas) ou jouer les figures de proue (à g.). CH. TOURAIS ET I. FISCHLI



ARCTIQUE

## Des algues sous la glace

**Une mission** de la Nasa a permis de découvrir une quantité énorme de phytoplancton, une algue vitale pour la chaîne alimentaire des océans, là où les scientifiques s'y attendaient le moins: sous les glaces de l'Arctique, révèle une étude publiée jeudi dans la revue «Science».

Cette recherche s'est fondée sur des données recueillies à la fois par satellite et des relevés sur le terrain. Les chercheurs ont prélevé des échantillons des glaces recouvrant la mer des Tchoukches, qui borde la pointe nord-ouest de l'Alaska. Ils ont ainsi découvert que les quantités de phytoplancton y étaient «extrêmement élevées, environ quatre fois plus grandes que dans les eaux ouvertes». Cette «floraison massive sous la glace» s'étendrait sur 100 km.

Cette recherche laisse penser que l'océan Arctique est plus productif qu'imaginé. D'autres analyses seront nécessaires pour déterminer de quelle manière ce phytoplancton des glaces affecte les écosystèmes locaux. ATS

MONTAGNE

## Nettoyage des pistes de ski

**Après chaque saison** de ski, dès la fonte des neiges, une quantité impressionnante de déchets jonche les pâturages. Summit Foundation se mobilise pour le nettoyage des montagnes suisses, que ce soit en soutenant des stations de ski dans l'organisation d'une journée de ramassage ou en mettant en place elle-même une opération. Après la Robella (Val-de-Travers) et Känzeli - Dreibündenstein (Grisons), une journée de ramassage se déroulera à Verbier le dimanche 17 juin. Elle aura lieu le 24 à Crans-Montana et le 30 à Saas Fee. La participation est ouverte à tous, sur inscription.

Les Préalpes fribourgeoises ne participent pas à l'opération. A Moléson, ce sont les enfants des écoles qui jouent les éboueurs des pistes. A Charmey, les employés des remontées mécaniques font ce travail. Mais une journée est organisée en automne, pour nettoyer les détritiques et les bouteilles abandonnés par les promeneurs, en particulier à proximité des gares de la télécabine, précise Urs Jaggi, chef technique de la société Télécabine Charmey les Dents-Vertes en Gruyère SA. CDB

> [www.summit-foundation.org](http://www.summit-foundation.org)

# Patrick Balmain, passeur plutôt que thérapeute

**Professeur de ski** et guide de randonnée, né dans les Alpes savoyardes où il réside, Patrick «Thias» Balmain, 51 ans, a mis vingt ans à développer et à structurer la méthode qu'il pratique aujourd'hui avec les personnes atteintes du vertige des hauteurs ou d'autres phobies, en France et en Suisse romande. Et il sait de quoi il parle. Lui-même a souffert du vertige, à l'arrivée à l'âge adulte. «Je préfère être un passeur qu'un thérapeute, transmettre des clés pour trouver les outils que chacun a en soi», exprime-t-il.



Thias Balmain donne des clés pour dépasser les phobies. I. FISCHLI

**Qu'est-ce qui vous a inspiré pour développer la méthode Stop Vertige?**

**Patrick Balmain:** J'étais un grand passionné de sports de glisse. Mais avec le ski, j'étais dans une technique. Et je recherchais quelque chose de bien plus profond, une mise en relation de la nature et de l'esprit au sens large. Auprès de maîtres orien-

taux ou en étudiant leurs écrits, j'ai cherché à connaître les mécanismes du mental, de l'émotion et du corps physique.

**Comment décrivez-vous le travail dans les stages?**

Il est intéressant de commencer par ce que l'on vit. Les jambes qui flanchent, l'estomac qui se noue, le vide qui s'empare de nous. On apprend à reconnaître notre fonctionnement, notre mental. Et aussi comment on peut créer nos propres monstres. Ensuite, par des exercices simples, dans une zone dite de confort, on prend conscience de nos appuis, du contact de nos pieds sur le sol, de notre centre de gravité. La méthode Stop Vertige permet en quelque sorte de découvrir le bon usage de soi, de ce potentiel qui est là, qui n'attend que de bosser, et qu'on ignore.

**Vous insistez sur le fonctionnement du regard sur le vide.**

Le regard s'appuie sur les objets, les lignes verticales ou horizontales. Plutôt que de plonger notre regard sur l'objet, on apprend à le lâcher et à l'accueillir en nous par l'intermédiaire de nos yeux. L'exercice peut paraître

étrange, mais il est essentiel pour bien se situer dans l'espace.

**Quels bénéfices peut-on en retirer?**

Le fait de reconnecter avec les choses simples, notre corps, notre ressenti, de lâcher nos mécanismes mentaux perturbants, d'être dans l'instant présent nous permet d'agir avec plus de justesse. Et nous libère des systèmes dans lesquels nous nous enfermons.

**Un entraînement plutôt qu'une baguette magique?**

Je ne suis pas une baguette magique. C'est un travail en soi. On a un véhicule qui est notre corps. On crée de nouveaux chemins qui nous permettent d'appréhender notre corps et l'espace différemment. Le lien entre soi et notre environnement est tellement fort qu'il nous sécurise.

**Votre méthode s'applique aussi à d'autres peurs?**

Je travaille également sur les

araignées, les serpents, les insectes. Ne pas pouvoir s'approcher d'un évier par peur d'y trouver une araignée, c'est invivable. Les gens sont possédés par leur problème. Notre travail consiste à sortir d'un processus attraction-répulsion, à lâcher nos mécanismes perturbants.

**Vous animez des stages, mais vous écrivez aussi?**

J'ai écrit «La glisse intérieure» en 2006 (une autre façon d'aborder le ski, ndlr). De là ont découlé la marche intérieure, la façon d'aborder l'ascension et la descente en montagne, d'entrer en communication avec un environnement hostile, et d'aider les gens à sortir de leurs problèmes et de leurs blocages. Puis est arrivée la méthode Stop Vertige, qui débouche sur un art de vivre.

PROPOS RECUEILLIS PAR CDB

> **Patrick Thias Balmain**, «Comment se libérer du vertige», Ed. Le Souffle d'Or, 123 pages  
> [thiasbalmain@hotmail.com](mailto:thiasbalmain@hotmail.com)

EN BREF

HABITAT DURABLE

**GUIDE** L'association NiceFuture présente la seconde édition du Guide de l'habitat durable. Il recense une panoplie d'offres pour construire, rénover ou optimiser son logement en respectant des critères écologiques. Plus de 300 adresses sont disponibles, par domaines d'activités. Le guide est disponible chez Payot et Nature&Découverte. CDB

> [www.boutiketik.ch](http://www.boutiketik.ch)