

"STOP VERTIGE"

ILS ONT RÉUSSI À SURMONTER LEUR PEUR DU VIDE

Un professionnel de la montagne a mis au point une méthode très simple pour vaincre cette phobie. Progrès garantis en un week-end. *Nathalie Courret*

Ils s'approchent lentement du bord. L'espace qui les sépare du vide se rétrécit. Dans ce champ près d'Aussois, en Savoie, Patrick Balmain, dit Thias, anime un stage "Stop vertige". Cette méthode, il l'a élaborée au fil des ans, tout d'abord pour surmonter sa propre phobie, car ce moniteur de ski et accompagnateur de montagne aime les sensations fortes. C'est la rencontre avec un coach en développement personnel qui le pousse, il y a six ans, à la professionnaliser. « La peur du vide est normale, c'est un garde-fou naturel qui nous protège, assure-t-il. Mais quand le curseur est déréglé, elle devient un problème. »

« Je ne force personne »

Quatre stagiaires d'horizons différents sont réunis ce samedi matin. Guillaume, 47 ans, originaire du Grand Ouest, ne peut suivre sa famille en randonnée. Sophie, 51 ans, Parisienne, se sent très mal à l'aise dans les tours de verre et leurs ascenseurs transparents. Gaël, agent immobilier, ne peut pas s'approcher d'un balcon. « Tu es à combien sur cinq ? », lui demande Thias, afin d'évaluer l'intensité de son émotion. « Je peux m'avancer encore un peu, mais j'ai déjà à cinq sur cinq », répond Gaël, à cinq mètres du bord. Il recule. Le coach ne force personne, il est toujours possible de revenir dans

sa zone de confort. « Le principe : j'y vais quand je suis prêt. Je n'attends rien de vous. À partir de là, on peut commencer à s'amuser. » Il n'y a pas de jugement, pas d'obligation.

Des exercices inspirés des arts martiaux

Au programme, des exercices de respiration, de relaxation et d'équilibre inspirés des arts martiaux. « C'est proche du yoga », remarque Sophie qui s'applique à bien sentir ses appuis. Les gestes sont lents, précis, et fluides.

« Là où est notre pensée, là est notre énergie, explique Thias. Or, la pensée s'échappe toujours vers le passé ou le futur : la mauvaise chaussure, le pied qui glisse, le scénario catastrophe... L'objectif est de se servir du corps pour couper cette bulle spéculative et être dans l'instant présent. » Selon le niveau choisi, les participants

franchissent des étapes de plus en plus délicates. Ils quittent le champ pour des promenades plus longues, comptant plus d'obstacles. Pour Guitha, 46 ans, le travail de préparation prend tout son sens. Elle se sent en confiance. Elle ne regarde pas le vide et se focalise sur ses mouvements. Puis elle lève la tête et regarde la vallée : « C'est magnifique ! »

En deux jours, les progrès sont énormes. « Je n'aurais jamais pensé pouvoir escalader des parapets, s'enthousiasme Sophie. J'ai encore du travail, mais partout où je vais, je ne me sens plus angoissée. » ●



À lire

Comment se libérer du vertige, Patrick Thias Balmain, éd. Le Souffle d'Or, 14,10 €.

EN PRATIQUE

Pour qui : pour ceux qui ont le vertige des hauteurs. Ne convient pas aux personnes dont les vertiges ont une cause médicale, un problème d'oreille interne, notamment.

Où : dans la vallée de la Maurienne, en Savoie, ou près de Martigny, en Suisse.

Comment : en individuel ou en groupe. Trois niveaux de stage, de difficulté croissante, sont proposés.

Combien : 230 € les deux jours, sans l'hébergement.

Ça marche ? Le coach ne garantit pas 100 % de réussite dès le premier stage, mais les progrès sont réels.

Informations sur le site : www.thias-balmain.com



Patrick "Thias" Balmain (au centre), aide les stagiaires à prendre confiance en leurs gestes.



Se tenir, sereine, à plusieurs mètres de hauteur, apprendre à maîtriser sa peur du vide.