



## Comment gérer, voir soigner le vertige en voyage ?

**Vertige, peur du vide, acrophobie... Quel que soit le terme employé, c'est un sacré handicap quand on aime voyager, encore davantage que dans le quotidien où l'on maîtrise mieux son environnement. Les situations « à risque » sont multiples, surtout quand on aime la montagne et la randonnée. Cette peur irrationnelle peut ruiner un séjour ou fortement limiter ses activités. Je parle en connaissance de cause : si je n'ai jamais été très à l'aise avec le vide, mais j'ai réellement commencé à avoir le vertige à 30 ans. Tête qui tourne, jambes en coton, peur qui s'imisce progressivement... Il n'est jamais trop tard pour commencer, certes ! Mais je me serais bien passé de cette caractéristique...**

Vous êtes dans le même cas ? Voyons ensemble comment vaincre le vertige.

Ce contenu est également disponible sur notre podcast « Les coulisses du voyage », le podcast pour voyager avec sens et bon sens qui paraît tous les 15 jours.

**Abonnez-vous au podcast sur votre appli préférée !**

Il pourrait être confortable de se résigner, d'éviter de se retrouver confronté à ses peurs, sauf que ce serait se priver de beaucoup de plaisirs et de loisirs. Pire, éviter de se confronter à cette peur, voir cette phobie peut lui permettre de s'ancrer durablement, voir de s'accroître. C'est parce que j'ai décidé de prendre les choses en main et de ne pas (trop) laisser ce p... de vertige me limiter dans mes activités que j'écris cet article, en espérant que cela puisse servir à d'autres.

## En préambule, entendons nous bien, c'est quoi le vertige ?

Le terme vertige au sens médical du terme ne correspond pas à la peur des grandes hauteurs, mais à un symptôme possible, une conséquence. Le vertige en lui-même, cette sensation de déséquilibre, peut être provoqué par une mauvaise information envoyée au cerveau. Grosso modo, ce que vous voyez ne correspond pas à la position dans l'espace que vous envoie votre oreille interne. Du coup, votre pauvre petit cerveau est tout perdu et se met à essayer de vous remettre droit, alors que vous l'êtes... C'est ce qui se passe notamment dans le cas du mal de mer.

Le gars en haut de la falaise, c'est bien moi ! Mais n'allez pas croire que j'étais près du bord...

L'autre cause des vertiges, plus probable dans le cas de la peur du vide, c'est l'anxiété, ni plus, ni moins. Comme tous les autres symptômes d'ailleurs : jambes qui flageolent, sensation d'être « attiré » par le vide, cœur qui s'emballe, nausées, sueur, pleurs, flopée de jurons...

Quand cette peur du vide devient réellement problématique, qu'elle « paralyse », qu'elle est une préoccupation majeure, on parle alors d'acrophobie. Autrement dit, si vous n'êtes pas à l'aise, mais que vous allez tout de

même traverser ce pont suspendu en bois vermoulu sans main courante, vous avez peur du vide (ou bien vous êtes une personne sensée...). Si monter sur une chaise vous terrorise, vous êtes acrophobe.

Je force le trait bien sûr, simplement pour illustrer qu'il y a un gradient dans la peur du vide, et qu'il est totalement inutile d'essayer de comparer sa peur à d'autres personnes.

Par exemple, je vais avoir du mal avec un escalier sans rambardes s'il n'est pas contre un mur, mais n'aurait aucun soucis pour faire du parapente. Un chemin à flanc de falaise, même assez large va me pétrifier, mais je vais m'éclater à faire du rappel ou de l'accrobranche.

Bref, la peur du vide est irrationnelle et dépend de chaque individu.

[su\_box title= »Petit message bienveillant à l'attention des accompagnateurs de flippés des hauteurs » box\_color= »#ec7206?][Dire à votre compagnon qu'il ou elle exagère d'avoir peur de cette passerelle ajourée, qu'il faut vraiment qu'il ou elle avance parce que tout le monde attend, ce n'est pas une bonne idée ! Si vous voulez vraiment avancer, être à l'écoute, compréhensif et surtout rassurant sera beaucoup plus efficace. Parole de flippé.]/su\_box]

Ceci étant dit, voici 2 approches que je vous propose pour régler ou au moins atténuer le souci, selon son origine et son intensité.

## Soigner sa peur du vide, son vertige en y faisant face

La première étape pour arriver à gérer, à diminuer, voir à « soigner » son vertige, c'est de l'accepter.

Messieurs, vous n'allez pas paraître moins viril si vous acceptez cet état de fait.

Mesdames, vos ami(e)s ne se moqueront pas plus de vous si vous reconnaissez avoir peur.

Bon, ce sont des exemples, l'inverse est aussi exacte, je ne veux pas passer pour sexiste !

### Qu'est-ce qui déclenche votre peur des hauteurs ? Quelle est son intensité ?

Si vous vous posez un instant et réfléchissez aux situations qui vous posent problème et que vous vous rendez compte de ce que vous avez loupé, ce peut être un premier pas pour se décider à prendre les choses en main.

Si ce n'est pas un si grand problème, alors tant mieux pour vous ! Cela vous aidera à relativiser

J'ai peur d'une falaise un peu trop abrupte, mais pas de voler en parapente !

### Qu'est-ce que je risque vraiment ?

Si votre peur du vide n'est pas une acrophobie sévère, quelques éléments pourraient vous aider à relativiser. Par exemple, quelles sont les probabilités pour que le garde corps cède et que vous basculiez dans le vide ? Quelle chance avez vous de trébucher sur ce chemin caillouteux et de glisser vers le ravin etc.

Cette peur est irrationnelle, il faut l'accepter en tentant de s'accrocher à des éléments rationnels pour la relativiser.

### Détendez vous du slip

L'anxiété est la source du vertige dans l'énorme majorité des cas, en dehors des sujets qui ont un problème d'oreille interne (centre de l'équilibre). Et encore, si votre oreille interne déconne, c'est l'anxiété générée par ce dysfonctionnement qui vous paralyse.

Alors il faut trouver des moyens de se relaxer : méditation, sophrologie, un bon massage de votre camarade (autant en profiter, hein)...

Laura n'a pas l'air détendu là ?

[su\_box title= »2e petit message bienveillant à l'attention des accompagnateurs de flippés des hauteurs » box\_color= »#ec7206?"]N'essayez pas de forcer la main, ce n'est pas vous qui pourrez déterminer si Josette ou Jeannot est prêt à monter dans le grand 8 de la foire du trône. Vous voulez bien faire, je sais, mais soyez patient et laissez le ou la faire, siouplé.[/su\_box]

## Affrontez progressivement le vide

L'idée n'est pas d'aller faire un numéro d'équilibriste sur un fil tendu au dessus du grand canyon. Non, attendez un peu avant... Mais se confronter progressivement aux situations qui vous gênent est sans doute le meilleur moyen de se « désensibiliser ».

Selon votre degré d'acrophobie, commencez en douceur, comme aller sur le balcon pour profiter du paysage, sauter du petit plongoir à la piscine, puis s'attaquer au grand.

Randonner dans un chemin de montagne large et bien aménagé, puis aller progressivement vers des chemins plus escarpés etc.

Dans tous les cas, si vous sentez que vous avez vraiment mis la barre trop haut, n'y allez pas aux forceps, l'effet recherché pourrait s'inverser. L'idée n'est pas de se traumatiser.

La canyon de Colca, sans doute **la randonnée qui m'a donné le plus de fil à retordre**. Mais quel bonheur d'avoir surmonté ma peur du vide !

## Soigner sa peur du vide, vaincre le vertige par une thérapie

Cette solution sera plus indiquée aux personnes souffrant d'acrophobie sévère. Celles qui souffrent au quotidien de ce problème. Si dans ce cas partir en voyage peut paraître secondaire, je pense que bien au contraire, ce n'est pas parce qu'on est gêné dans son quotidien qu'il faut se priver de voyages ! Et puis de toutes façons pour certaines personnes le voyage peut être le quotidien...

### La thérapie comportementale et cognitive

Ce type de thérapie est celle qui donne souvent les meilleurs résultats. Basée sur une approche pragmatique, sur le traitement des symptômes, par des exercices pratiques, cette approche n'a rien à voir avec l'idée qu'on se fait habituellement des psychothérapies. Vous ne serez pas allongé sur un divan en train de pleurer à chaudes larmes sur le chien boulimique de votre grand-mère source de toutes vos angoisses œdipiennes.

Cette approche rejoint celle décrite au dessus « comprendre et faire face ». Sauf que vous êtes dans ce cas encadré par un professionnel.

## L'hypnose

Je serais un peu plus circonspect sur cette approche, car l'efficacité dépend de votre suggestibilité et de l'origine de votre peur. Si c'est une origine physiologique, il y a peu de chances que ce soit efficace. Néanmoins je le signale car malgré mon cartésianisme acharné, j'ai suivi une hypnothérapie pour un tout autre sujet de gestion de la douleur il y a quelques années. Je dois dire que si ce n'étais pas miraculeux, cela m'a aidé.

Attention tout de même à bien choisir votre thérapeute. Je vous conseille d'aller voir un psychiatre formé à l'hypnose et non un hypnotiseur en carton autoproclamé.

## Les médicaments

Autre recours complémentaire, certains médicaments peuvent aider à gérer l'acrophobie. Mais attention, ça ne réglera pas votre problème et le choix des médicaments doit se faire de manière très minutieuse en concertation avec un spécialiste. On parle d'antidépresseurs et d'anxiolytiques... A ne réserver que dans les cas les plus handicapants donc, et non pas pour se préparer à aller faire [le caminito del rey](#) en Espagne.

Sinon, certaines médecines alternatives peuvent être essayées, comme l'homéopathie ou l'acupuncture. Personnellement je ne suis pas trop sensible à ces techniques, mais pourquoi pas ! L'effet placebo peut être très puissant.

[su\_box title= »3e petit message bienveillant à l'attention des accompagnateurs de flippés des hauteurs » box\_color= »#ec7206?]

Suivre une thérapie ne fait pas du patient un faible. Il faut du courage pour aller affronter ses peurs et les confier à un inconnu. D'ailleurs, vous êtes sûr que vous n'auriez pas besoin de régler quelques petites névroses ?[/su\_box]

## Quelques conseils pour affronter sa peur du vide, son acrophobie

### Ne vous traumatisez pas...

S'il faut affronter sa peur pour guérir son vertige ou tout au moins l'atténuer, il faut que ce soit progressif. Il existe une certaine croyance populaire qui dit qu'une grande frayeur peut soigner la peur du vide. C'est évidemment faux et peut au contraire renforcer cette phobie.

Alors avant d'aller faire un saut à l'élastique alors que vous avez une peur panique de monter sur un escabeau, réfléchissez y à deux fois.

Il n'est pas nécessaire d'aller jusqu'à devenir réparateur d'antenne pour affronter votre peur du vide...

### Ne vous accommodez pas de votre peur du vide

Le vertige, ou plutôt l'acrophobie, ce n'est pas une fatalité. Laisser sa peur du vide contraindre vos voyages ou votre quotidien ne la fera pas disparaître, au contraire ! Ce n'est que repousser l'échéance et laisser grandir le monstre dans son coin. Il pourrait bien se réveiller et devenir un vrai handicap si ce n'est pas déjà le cas. Bref, don't feed the troll.

Vaincre le vertige, c'est aussi pouvoir s'approcher du précipice et profiter de la vue

## Parlez de votre vertige !

Discuter avec d'autres phobiques de votre peur du vide peut vous aider. De même qu'en parler à votre entourage et à des personnes qui bossent en hauteur, comme des laveurs de vitre, des grimpeurs etc.

Recueillir leur témoignage, apprendre qu'eux mêmes peuvent ressentir cette peur mais savent la maîtriser aide à prendre du recul et comprendre ses propres angoisses.

## En situation, comment réagir en cas de vertige, ou de peur du vide ?

Ces conseils sont bien sympathiques (oui je me lance des fleurs), mais ne vous aideront pas dans le cas où vous êtes confronté *in situ* au vertige...

Voici donc une petite liste de conseils non exhaustive tirée de mes propres expériences, notamment [un trek épique dans le canyon de Colca](#) où j'ai bien cru rester coincé par la peur :

- Ne JAMAIS regarder vers le bas, vers le vide, ça ne fera que renforcer votre appréhension
- Restez concentré sur quelque chose de précis pour vous occuper l'esprit. Votre chemin par exemple, ou ce que vous raconte votre compagnon
- Ne pas hésiter à parler de votre peur, quitte à engueuler votre compagnon qui n'y est pour rien, mais sera très compréhensif (sinon changez en...)
- Accrochez vous à ce que vous pouvez : la paroi, le garde fou, le gars qui passe dans le coin, vous serez bien plus rassuré, surtout si vous avez le tournis
- Si vous n'avez pas de prise, s'il le faut progressez à 4 pattes ou assis, le ridicule ne tue pas. Tant pis pour le style ou votre amour propre
- Faites attention à votre respiration. La peur engendre souvent une hyperventilation ou une respiration superficielle. De grandes inspirations profondes et calmes aident à retrouver de la sérénité
- Pensez à bien vous alimenter, la fatigue et le manque d'énergie peuvent être un facteur aggravant les symptômes selon un de nos lecteurs, je le crois volontiers !
- Choisissez du matériel dans lequel vous avez une grande confiance, en particulier les chaussures. Inutile de vous dire que randonner en tongs sur des chemins caillouteux n'améliorera pas votre capital confiance...

---

**Voilà, j'ai fait mon coming out : je suis un flippé des grandes hauteurs. Ça fait du bien de le dire ! Et vous, sujet au vertige ? Vous faites comment pour lutter contre ?**

---

Laura vous propose un article similaire sur [le mal de mer \(et des transports en général\)](#), autre inconvénient qui peut toucher certains d'entre vous. En attendant, vous pouvez consulter nos autres [guides pratiques pour préparer son voyage](#).

**<- Vous utilisez Pinterest ? Épinglez ce guide pratique avec cette image !**

**date créée**  
23/07/2020