

RANDONNER MALIN

Des conseils pratiques et techniques pour la randonnée pédestre

François Jourjon

Vertige en randonnée : le comprendre et le vaincre

http://www.randonner-malin.com



Vertige en randonnée : le comprendre et le vaincre

Copyright © - SARL Jourjon Etc. / François Jourjon - Randonner Malin - http://www.randonner-malin.com. Tous Droits Réservés



Le vertige peut être très **limitant** pour les randonneurs.

Un passage aérien ou une pente trop forte peuvent par exemple entraîner une **sensation de malaise** qui rend la randonnée peu agréable ou même obliger à faire demi-tour.

Peut-être que cela vous est d'ailleurs déjà arrivé?

Souvent, on entend dire que le vertige, soit on l'a, soit on ne l'a pas. C'est comme ça et il faut faire avec !

Pourtant, ce n'est pas le cas, la peur du vide **peut se « soigner »** et nous

allons voir comment. Mais, avant de vous expliquer comment vaincre cette peur, essayons de la comprendre un peu mieux.

Peur irrationnelle et peur rationnelle



Pour bien comprendre le vertige et cet article, il faut distinguer deux choses :

- La peur rationnelle : celle qui est nécessaire pour nous maintenir en vie et éviter de se blesser. Sans cette peur, on pourrait se mettre en danger facilement. Exemple : avoir peur du vide en haut d'une falaise sans protection. Cette peur nous protège car elle nous force à ne pas nous approcher trop près du bord.
- La peur irrationnelle : celle qui nous paralyse dans des situations non dangereuses et qui peut parfois même les rendre dangereuses. Exemple : avoir peur du vide alors que l'on est sur un pont et qu'il y a une barrière de protection entre le vide et nous.

Bien évidemment, ce n'est pas toujours noir ou blanc et il y a parfois un mélange des deux et on n'est pas toujours capable de juger de la dangerosité d'une situation.

Par exemple, j'étais il y a peu de temps dans une pente schisteuse raide avec un ami dans laquelle il progressait avec plus de précautions que moi en utilisant parfois ses mains. Arrivés en bas, bien qu'aucun de nous deux n'avait le vertige, il m'a dit qu'il avait l'impression qu'il n'aurait pas pu enrayer une chute dans cette pente, alors que j'avais l'impression que c'était tout à fait possible. Dans ce cas, on ne peut pas vraiment savoir si sa peur était rationnelle ou pas – car on n'a pas testé la chute. ;-)

Le but de l'article va être de vous donner des éléments pour vous aider à vous **débarrasser des peurs irrationnelles** liées au vide mais pas du tout de faire de vous un casse-cou qui n'aurait plus peur de rien. ;-)

Mieux comprendre le vertige



Qu'est-ce que le vertige ?

Le mot vertige est assez large et désigne à la fois la peur des hauteurs et les troubles de l'équilibre liés à différents facteurs.

lci, on ne va s'intéresser au mot vertige qu'en tant que **peur du vide**. On parle aussi d'**acrophobie** quand cette peur du vide est extrême et est une réelle phobie – qui crée par exemple des réactions anxieuses à la simple pensée du vide (une prochaine randonnée avec des éventuels passages en hauteur par exemple).

Le vertige peut se manifester dans une situation où l'on se trouve en hauteur et même parfois quand on voit une autre personne en hauteur. Cela peut être amplifié ou atténué par de nombreux facteurs et est très dépendant de chaque situation.

Qui est touché par le vertige et l'acrophobie?

Un certain pourcentage de la population est touché par le vertige à des **degrés différents**. Et les pratiquants de sports de montagne n'en sont pas épargnés. *J'ai d'ailleurs plusieurs amis pratiquant l'escalade qui en*

souffrent.

Par contre, il faut savoir que ce n'est pas noir ou blanc. Par exemple, même pour des personnes pratiquant l'escalade régulièrement jusqu'à des hauteurs de 30-50 m, se retrouver sur une falaise à une ou plusieurs centaines de mètres pourra créer une sensation de vertige. Cela pourra par contre passer en quelques minutes ou dizaines de minutes (ou pas).

Ce qui est étonnant est que très peu de personnes essayent de combattre (activement) le vertige et de l'atténuer ou s'en débarrasser. Et c'est d'ailleurs ce qui m'a poussé à écrire cet article.

Symptômes

Les symptômes sont nombreux, mais c'est surtout une sensation de malaise qui ressort chez les personnes souffrant de vertige. Cette sensation pousse ces personnes à vouloir redescendre ou à s'écarter de la situation désagréable. Le malaise peut même se transformer en panique.

Les personnes concernées savent généralement très bien que la sensation de malaise qu'elles éprouvent est due au vide.

On peut aussi noter d'autres symptômes assez courants : augmentation du rythme cardiaque, augmentation du rythme respiratoire, bouffées de chaleur, nausées, étourdissements, tremblements, etc.

Causes

Comment se fait-il que certaines personnes aient le vertige et pas d'autres ?

Comment se fait-il que certaines personnes se mettent à avoir peur du vide d'un coup, comme ça ?

Il semblerait qu'une partie soit plus ou moins **innée** et que l'autre soit déclenchée par des **expériences** de vie (chutes, proches nous disant que quelque chose est dangereux, etc.).

Des évènements à eux seuls (pendant l'enfance ou à l'âge adulte) peuvent aussi être la cause soudaine de la peur du vide. On pense facilement à des situations liées au vide comme une chute, mais ça peut aussi très bien être un accident de n'importe quel ordre.

Le vertige peut aussi être **lié à d'autres peurs**, comme la peur de l'échec, la peur de ne pas être comme les autres, la peur de décevoir, etc. Et ça peut

être lié à d'autres soucis de vie (santé, famille, travail, etc.).

Vous voyez que les causes possibles sont nombreuses et parfois multiples, ce qui en fait un problème assez complexe – comme beaucoup d'autres peurs et phobies d'ailleurs.

Comment vaincre le vertige



Eliminer les raisons d'ordre pathologique

Si vous souffrez du vertige (peur du vide), je vous conseille dans un premier temps d'essayer de déterminer si ce n'est pas un problème médical. Le vertige n'est pas une pathologie, mais simplement une peur ou une phobie. Par contre, une pathologie peut entraîner la peur du vide ou donner l'impression que l'on a le vertige.

Il y a de grandes chances que ce ne soit pas le cas, mais un**problème de vue ou d'oreille interne** peut par exemple créer une sensation de vertige face au vide et à un manque de repères.

Comment faire pour savoir?

Vous pouvez éventuellement en parler à un médecin, mais essayez surtout de penser à d'autres indices qui pourraient indiquer que votre vertige pourrait être lié à un souci médical.

Par ailleurs, si jamais vous êtes <u>régulièrement</u> exposé au vide et ne voyez **pas d'amélioration** de la sensation de vertige, peut-être qu'il faut chercher de ce côté-là.

Thérapies auprès d'un professionnel de la santé

Si vous voulez vous débarrasser de votre vertige ou de votre acrophobie, le plus efficace est probablement de suivre une thérapie auprès d'un professionnel de la santé.

Le mot thérapie fait un peu peur à certains, le préfixe « psy » aussi, mais ça a été efficace pour beaucoup de personnes.

C'est sûrement un peu difficile de franchir le pas, mais si le vertige ou l'acrophobie sont vraiment limitants pour vous, je vous invite à le faire.

Des thérapies qui semblent être efficaces sont les **thérapies comportementales et cognitives** (TCC) (plus d'informations sur ce que c'est ici). L'approche est généralement progressive en exposant le patient petit à petit à des situations de plus en plus anxiogènes.

Ces thérapies sont dispensées par différents **professionnels de santé** et pour tous sortes de troubles (peurs, addictions, dépressions, etc.). Dans un premier temps, je vous conseillerais d'aller voir de telles personnes plutôt que de tenter des approches alternatives pas forcément reconnues par la médecine ou de vous rapprocher de « soi-disant » spécialistes.

Il est possible de faire ce travail soi-même (j'en parle plus bas), mais ce sera sûrement plus facile et efficace avec l'aide d'une personne compétente.

Médicaments

Une thérapie peut être accompagnée de médicaments – notamment dans le cas d'une acrophobie ou de soucis dont la peur du vide n'est qu'une conséquence. Je ne vais pas m'étendre là-dessus car c'est un domaine complexe et que je ne suis pas un spécialiste.

Cela dit, si vous allez voir un médecin et lui parlez de votre peur du vide quand vous êtes sur une arête en montagne, il y a très peu de chance qu'il vous prescrive des médicaments. Ou alors, c'est bizarre...

Certaines personnes peuvent être tentées de prendre des **calmants** pour faire face à des situations stressantes en randonnée. C'est quelque chose qui n'est **absolument pas conseillé** pour la simple et bonne raison qu'ils

peuvent altérer votre prise de décision et vos réactions face à une situation. Donc ne le faites pas, ça pourrait être dangereux !

Méthode « maison » (auto-thérapie)

Ce que j'appelle méthode « maison » est ce que je vous recommande si vous avez le vertige mais que ce n'est pas phobique et que vous pensez pouvoir régler cela seul. Si vous pensez que votre vertige est lié à d'autres soucis dans votre vie, un spécialiste sera plus approprié.

Même si c'est probablement mieux de suivre une thérapie avec un bon spécialiste, vous n'en avez peut-être pas envie pour le moment et voulez peut-être essayer de vous en débarrasser par vous-même.

<u>Le principe est simple</u>: vous exposer régulièrement à la hauteur pour vous y habituer et vous **désensibiliser** – par petites doses progressives. Je vous conseille de ne commencer qu'une fois que vous êtes un peu débarrassé mentalement de la dernière mauvaise expérience.

1 - La première étape consiste à sortir de votre zone de confort en vous exposant à une hauteur ou un vide qui vous fait un tout petit peu peur.

Le but est que ça ne vous traumatise pas, mais que vous soyez juste un peu mal à l'aise. En fonction de votre vertige, cela pourra par exemple être monter sur un muret ou regarder par-dessus la rambarde d'un petit pont.

Faites-le plusieurs fois ou restez-y jusqu'à être complètement à l'aise et détendu.

2 - La fois suivante (le lendemain ou quelques jours plus tard par exemple), refaites exactement la même chose.

Si vous remarquez que vous êtes à l'aise, augmentez la difficulté d'un cran (montez un peu plus haut par exemple) jusqu'à ce que vous soyez complètement à l'aise et détendu.

Si vous remarquez que vous n'êtes pas totalement à l'aise, restez à ce « niveau » et faites l'exercice jusqu'à être totalement à l'aise.

3 - Et ainsi de suite, en augmentant petit à petit la difficulté – jusqu'à ce que le vertige ne soit plus limitant pour vous.

Je vous conseille de **multiplier les situations** différentes, car on a tendance à

avoir peur de ce avec quoi on n'est pas familier.

<u>ATTENTION</u>: quand vous faites ces exercices, ne prenez pas de risque et ne vous mettez pas en danger, le but est de vous débarrasser de votre peur irrationnelle uniquement.

Je vous rappelle les principes :

- Ne pas se brusquer, sortir légèrement de sa zone de confort et attendre d'être totalement à l'aise avant d'augmenter la difficulté. Par exemple, ne tentez pas un saut à l'élastique en espérant que ça vous « guérisse », ça risquerait de faire le contraire.
- **Pratiquer régulièrement**. C'est comme un muscle, plus vous pratiquerez, plus vous progresserez. Il faut aussi savoir que si vous ne vous exposez pas à la hauteur pendant un certain temps, vous devrez sûrement refaire un peu les exercices, mais que ça reviendra beaucoup plus vite (comme pour remuscler un muscle qui a déjà été entraîné).

• Ne pas vous mettre en danger!

Attention de ne pas enlever la peur totalement mais juste celle qui est irrationnelle. La peur rationnelle est nécessaire pour rester en vie et prendre les bonnes décisions.

Essayez l'escalade en salle

Je vous propose une idée qui est à la fois ludique et qui fonctionne contre le vertige : l'escalade.

Avant de me dire que ce n'est pas fait pour vous, sachez qu'il est tout à fait possible de faire de l'escalade en salle, quelque soit votre niveau technique ou physique – même si vous n'en avez jamais fait.

De plus en plus de salles d'escalade voient le jour et il est possible d'y aller par séance, il n'y a pas besoin de s'inscrire à un club ou de prendre un abonnement (même s'il est possible de le faire).

Je vous conseille les salles d'escalade où il est possible de grimper avec des cordes, car il existe des salles de bloc qui montent à quelques mètres de hauteur uniquement (3-4 m) et où l'on grimpe au-dessus de tapis de réception. Pour beaucoup de personnes, ce ne sera pas suffisamment haut

pour travailler sur le vertige.

L'avantage est que cela peut-être **très progressif** et que c'est **ludique**. Par contre, ça sera limitant en hauteur, la plupart des salles d'escalade n'ayant pas de murs de plus de 12-15 m. Et une fois que vous serez à l'aise tout en haut, il vous faudra vous exposer à plus de hauteur.

Vous pourrez alors vous rendre en extérieur sur des falaises plus hautes ou faire de la via-ferrata par exemple. Si vous n'avez pas les notions de sécurité, n'hésitez pas à prendre les services d'un moniteur.

Comment réagir dans une situation de vertige lors d'une randonnée



Si vous avez le vertige

- Essayez de déceler les premiers symptômes et ne pas pousser la situation jusqu'à la panique – qui pourrait être dangereuse. Il se peut que vous puissiez vous habituer petit à petit, alors n'y allez pas trop brusquement.;-)
- Essayez de rester calme et détendu. Maîtrisez votre respiration et souriez.
- Essayez de vous **assoir** si possible ou de vous **accrocher** à quelque chose si le passage présente un danger.
- Cherchez des repères visuels fixes, regardez plutôt loin devant vous et évitez de regarder ce qui bouge.

• Parlez-en à vos coéquipiers (qu'il faut espérer compréhensifs) dès que vous avez une sensation de vertige, ils pourront éventuellement vous aider (voir ci-dessous).

Si vous êtes à côté d'une personne qui a le vertige

- Prenez-la au sérieux. Une personne peut entrer dans un état de panique à un endroit qui peut vous paraître anodin et qui n'est absolument pas dangereux. Ce n'est pas parce que c'est irrationnel que ce n'est pas réel. J'ai vu une personne pleurer sur un caillou d'un peu plus d'un mètre de hauteur.
- Restez calme et détendu, faites asseoir la personne si possible et protégez-la de dangers potentiels.
- Essayez de la **distraire**, de lui parler d'autre chose, de la faire respirer tranquillement.
- Ne vous moquez pas de la personne ou ne la faites pas culpabiliser, ça n'arrangera pas le problème.
- Mettez-vous éventuellement devant la personne ou entre le vide et la personne (si c'est possible et pas dangereux) pour lui couper un peu la vue et la sensation de vertige.
- Essayez de raisonner la personne en lui expliquant qu'il n'y a pas de risque majeur (si c'est le cas) avec des arguments concrets. Demandez-lui ce qui lui fait peur, car c'est parfois un élément particulier. Exemple : « les pierres roulent, j'ai peur de glisser, de dévaler la pente et de ne jamais m'arrêter ». Dans ce cas, essayez de trouver un argument concret, voire de montrer l'exemple en glissant sur les fesses dans la pente par exemple (s'il n'y a pas de risques).
- Vous pouvez aussi essayer d'attendre que la personne s'habitue au vide, mais cela ne fonctionne généralement que si la personne n'a pas été trop traumatisée.

Dans le cas d'une situation potentiellement dangereuse et où la personne ne s'habitue pas au vide, il vaut mieux faire demi-tour, plutôt que de s'engager ou de forcer la personne. Car, si la personne panique, elle pourrait se mettre en danger ou mettre d'autres personnes en danger.

Il faut aussi savoir qu'une personne qui a peur se fatigue très vite, surtout si elle n'est pas habituée à maîtriser ses peurs. Donc, pensez-y avant de vous engager.

Quelques autres conseils pour finir



Quelques petits conseils sans ordre particulier :

- Si vous souffrez de vertige et souhaitez régler le problème, je vous conseille de ne partir en randonnée qu'avec des personnes compréhensives et des personnes prêtes à faire demi-tour s'il le faut (sans râler).
- La fatigue renforce les peurs et le vertige, donc soignez votre préparation physique. ;-)
- Développez le « pied montagnard » en travaillant votre proprioception, votre équilibre et votre technique sur tous les terrains. Plus on est à l'aise techniquement sur un terrain, moins on a de chance de souffrir du vertige. Les bâtons peuvent aussi aider.

La liste est non exhaustive, mais j'espère sincèrement que ces conseils et cet article vous aideront à vous débarrasser du vertige si vous en souffrez.

Peu importe la solution que vous choisissez, ça vous demandera un certain effort, mais votre vertige ne va pas se régler tout seul! Je vous conseille d'aborder ce travail comme une préparation nécessaire, au même titre que

la préparation physique par exemple.

Imaginez les belles randonnées que vous pourrez faire en toute sérénité. ;-)

Je vous invite à partager cet article avec vos proches qui souffrent de vertige — il pourrait les aider. ;-)

