

## ACROPHOBIE ET VERTIGE

L'acrophobie peut se déclencher à simple pensée de se retrouver en hauteur. Elle peut venir d'un traumatisme ancien (enfant, vous avez failli tomber dans le vide lors d'une balade en montagne) ou bien être liée à ce déséquilibre entre sensations provenant de la vue et de l'oreille interne.

L'acrophobie est une phobie spécifique fréquente définie par une peur du vide disproportionnée par rapport aux dangers réels. Ce trouble donne lieu à des réactions anxieuses pouvant dégénérer en crises d'angoisse aiguë lorsque la personne se retrouve en hauteur ou face au vide. Les traitements proposés consistent à déconstruire cette peur du vide en s'y confrontant progressivement.

### L'acrophobie, qu'est-ce que c'est ?

#### Définition de l'acrophobie

L'acrophobie est une phobie spécifique définie par une peur du vide disproportionnée par rapport aux dangers réels.

Ce trouble anxieux est caractérisé par une peur panique irrationnelle lorsque la personne se retrouve en hauteur ou face au vide. L'acrophobie est amplifiée en l'absence d'une protection entre le vide et la personne. Elle peut par ailleurs se déclencher à la simple pensée de se retrouver en hauteur, voire par procuration, lorsque l'acrophobe visualise une personne dans une situation similaire.

L'acrophobie peut sérieusement compliquer la vie pratique, sociale et psychologique des personnes qui en souffrent.

#### Types d'acrophobie

Il n'existe qu'un seul type d'acrophobie. En revanche, il faut veiller à ne pas la confondre avec le vertige, dû à un dysfonctionnement du système vestibulaire ou à une atteinte neurologique ou cérébrale.

#### Causes de l'acrophobie

Différentes causes peuvent être à l'origine de l'acrophobie :

- Un traumatisme, comme une chute, vécu par la personne elle-même ou engendré par une autre personne dans ce type de situation ;
- L'éducation et le modèle parental, à l'image de mises en garde permanentes relatives aux dangers de tel ou tel endroit ;
- Un problème passé de vertiges qui entraîne une peur anticipée des situations où la personne se trouve en hauteur.

Certains chercheurs estiment par ailleurs que l'acrophobie pourrait être innée et avoir contribué à la survie de l'espèce en favorisant une meilleure adaptation à l'environnement – ici, se protéger des chutes– il y a des milliers d'années.

## **Diagnostic de l'acrophobie**

Le premier diagnostic, effectué par un médecin traitant via la description du problème vécu par le patient lui-même, justifiera ou non la mise en place d'une thérapie.

## **Personnes concernées par l'acrophobie**

L'acrophobie se développe souvent pendant l'enfance ou l'adolescence. Mais lorsqu'elle fait suite à un événement traumatique, elle peut survenir à n'importe quel âge. On estime que 2 à 5 % des Français souffrent d'acrophobie.

## **Facteurs favorisant l'acrophobie**

Si l'acrophobie peut avoir une composante génétique et donc héréditaire qui expliquerait une prédisposition à ce type de trouble anxieux, cela ne suffit pas à expliquer leur survenue.

## **Les symptômes de l'acrophobie**

### **Comportements d'évitements**

L'acrophobie déclenche la mise en place de mécanismes d'évitement chez les acrophobes de manière à supprimer toute confrontation avec la hauteur ou le vide.

### **Réaction anxieuse**

La confrontation à une situation en hauteur ou face au vide, voire sa simple anticipation, peut suffire à déclencher une réaction anxieuse chez les acrophobes :

Battements cardiaques rapides ;

- Transpiration ;
- Tremblements ;
- Sensation d'être attiré par le vide ;
- Impression de perdre l'équilibre ;
- Frissons ou bouffées de chaleur ;
- Étourdissements ou vertiges.

### **Crise d'angoisse aiguë**

Dans certaines situations, la réaction anxieuse peut aboutir à une crise d'angoisse aiguë. Ces crises surviennent brutalement mais peuvent s'arrêter tout aussi rapidement. Elles durent entre 20 et 30 minutes en moyenne et leurs principaux symptômes sont les suivants :

- Impression de souffle coupé ;
- Picotements ou engourdissements ;
- Douleur thoracique ;
- Sensation d'étranglement ;
- Nausées ;
- Peur de mourir, de devenir fou ou de perdre le contrôle de soi ;
- Impression d'irréalité ou de détachement de soi.

## Traitements de l'acrophobie

A l'image de toutes les phobies, l'acrophobie est d'autant plus facile à soigner si elle est traitée dès son apparition. Il s'agit d'abord de rechercher la cause de l'acrophobie, quand elle existe.

Différentes thérapies, associées à des techniques de relaxation, permettent ensuite de déconstruire la peur du vide en s'y confrontant progressivement :

- La psychothérapie ;
- Les thérapies cognitives et comportementales ;
- L'hypnose ;
- La cyberthérapie, qui permet d'exposer progressivement le patient à des situations de vide en réalité virtuelle ;
- L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ou désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires ;
- La méditation de pleine conscience.

La prescription transitoire de médicaments tels les antidépresseurs ou les anxiolytiques est parfois indiquée lorsque la personne est dans l'incapacité de suivre ces thérapies.

## Prévenir l'acrophobie

Difficile de prévenir l'acrophobie. En revanche, une fois les symptômes atténués ou disparus, la prévention d'une rechute peut être améliorée à l'aide de techniques de relaxation :

- Techniques de respiration ;
- Sophrologie ;
- Yoga.