

GUÉRIR DE L'ACROPHOBIE

Le suivi d'une psychothérapie (TCC) associée à des techniques de relaxation sont souvent efficaces. L'objectif est alors de confronter petit à petit le malade à sa phobie et de le désensibiliser en douceur.

Comment se développe une acrophobie, une peur des hauteurs ?

Il n'est pas si facile d'étudier le développement d'une phobie car celle-ci se construit selon l'histoire de chaque individu. Pour comprendre l'acrophobie, la peur des hauteurs, il est intéressant de chercher la source de ce développement. Le plus souvent, nous retrouvons trois facteurs à l'origine du déclenchement de cette phobie. Il peut s'agir d'un traumatisme, d'une défaillance de l'oreille interne ou d'un tempérament anxieux.

SOMMAIRE

1. Définition de l'acrophobie
2. Comment se développe la peur des hauteurs ?
3. Reconnaître les symptômes de l'acrophobie, la peur des hauteurs
4. Les solutions pour vaincre l'acrophobie

Pourquoi a-t-on peur du vide ou des hauteurs ?

Le traumatisme à l'origine de l'acrophobie

La peur panique peut se déclencher à la suite d'une lourde chute ou d'une situation vécue fort déplaisante. Si vous avez été particulièrement marqué par une chute de plein pied, vous ferez tout pour éviter que cela se reproduise de nouveau. La crainte de départ sensiblement liée à une situation spécifique s'étend peu à peu à de nouvelles circonstances et s'associe à une peur bleue de la hauteur.

Imaginez-vous bloqué dans un téléphérique par jour de vent

La cabine se met à bouger considérablement et vous voyez les câbles se courber sous le poids de l'ensemble. Vous vous sentez **de plus en plus mal et entendez les autres se moquer de votre comportement agité**. Ce n'est que lorsque le téléphérique repart et arrive en station que votre état s'apaise. Vous avez vécu un enfer durant ces quelques minutes et vous ressortez traumatisé de cette expérience. L'incapacité de ne pas être parvenu à maîtriser vos émotions a provoqué en vous un **sentiment de honte si important** que vous n'êtes pas prêt de renouveler cette expérience de sitôt. D'ailleurs vous vous demandez si vous pourrez un jour renouveler une expérience de ce type. Il s'agit donc ici d'une peur, d'une angoisse. L'origine du trouble est alors d'ordre psychique.

L'appareil vestibulaire, cause de la peur du vide

Une **défaillance de l'oreille interne** et plus exactement de l'appareil vestibulaire peut également être à l'origine de l'acrophobie. Ce système joue un rôle important pour l'équilibre du corps. Lorsqu'il est affecté, il se révèle fréquemment sans gravité mais génère un malaise violemment ressenti. Les informations envoyées au corps, aux muscles, à l'œil et au cerveau sont contradictoires. Elles ne sont plus évaluées convenablement et vous font perdre

l'équilibre. Si **ces vertiges se déclenchent lorsque vous êtes en hauteur**, l'association de ces symptômes avec la situation anxiogène peuvent être une combinaison à l'origine du développement de l'acrophobie.

La peur des hauteurs : une peur qui se développe davantage chez les personnes de nature anxieuse

Enfin, la **peur des hauteurs est plus encline à se développer si vous êtes de nature anxieuse**.

Ce tempérament se construit dès la naissance, lorsque l'enfant tisse ses relations avec ses parents et ses proches. Si ces derniers ont peur du vide, ils transmettront naturellement un modèle de réactions négatives et anxieuses. Lorsque l'enfant deviendra grand, ses représentations seront les mêmes que celles qui lui ont été apprises et il les reproduira lorsqu'il sera confronté à des situations de hauteur. « Comment pourrai-je ne pas avoir peur du vide si mes propres parents sont incapables d'y faire face ? Chaque fois que je me retrouve en situation de hauteur, ils me disent de ne pas y aller ou de prendre toutes les précautions nécessaires avant de monter, de faire attention, à tel point que je ne parviens plus à prendre les moindres sentiers présentant d'importants dénivelés... ».

Une fois devenu adulte, **l'enfant développe la même phobie que ses parents**. Ceci démontre combien le mode d'éducation de l'enfant participe au développement de la pathologie d'une personne. Ainsi, le traitement de l'acrophobie repose en grande partie sur un mode de stratégies comportementales propre à chacun.

La peur des hauteurs au quotidien

Évitement et charge mentale

L'un des avantages de l'acrophobie, si on la compare à l'agoraphobie par exemple, est que les situations en hauteur semblent souvent de premier abord assez **faciles à éviter**. Mais s'engager de façon répétée dans ce type de conduites **pose au final plus de problèmes que cela ne constitue une véritable solution durable**. Tout d'abord, vous risquez de ne pas pouvoir participer à un certain nombre d'activités physiques, culturelles et même sociales. Il vous sera impossible d'aller boire un verre sur un rooftop avec vos amis, de participer à des randonnées ou encore de visiter certains monuments. Sur le moyen et long terme, cela peut avoir un vrai **impact négatif sur votre qualité de vie**. D'une part, il se peut que vous aimiez ce type d'activités avant le déclenchement de votre phobie. Y renoncer systématiquement provoquera donc des **émotions négatives** qui pourront affecter plus ou moins durablement votre humeur. D'autre part, votre entourage ne partageant pas votre peur, il est fort probable que vos proches continuent à s'adonner à ces activités sans vous plus ou moins régulièrement ce qui vous fera vite vous sentir exclu.

L'effet pervers de l'évitement est qu'il renforce insidieusement l'idée que se trouver en hauteur constitue une **menace extrêmement importante pour votre vie**. C'est un vrai **cercle vicieux** : plus vous éviterez ce type de situation, plus il vous apparaîtra vital de les éviter jusqu'au moment où vous ne pourrez physiquement plus vous trouver dans des endroits même légèrement surélevés. Il faudra alors organiser presque toute votre vie pour ne surtout pas vous retrouver confronté à ce genre de situations. Autrement dit, vous développez une **charge mentale** non-négligeable avec laquelle il faudra quotidiennement composer et qui impactera les différentes sphères de votre vie petit à petit.

Conséquences sur la santé

L'incapacité à prendre part aux activités avec vos amis ou votre famille, la charge mentale qui transforme votre quotidien et vous oblige à des adaptations constantes peuvent déboucher sur des **phases de déprime voire une dépression**. Si votre peur touche également à votre

activité professionnelle, elle peut mener dans une certaine mesure au burnout, voire potentiellement à de l'ergophobie.

L'acrophobie peut parfois se combiner voire engendrer d'autres phobies. Classiquement, les personnes acrophobes ont souvent **peur de conduire sur les routes en hauteur**. Si vous êtes amené à conduire régulièrement en montagne ou devez passer sur un pont pour rentrer chez vous par exemple, il est fort probable que vous développiez aussi une forme d'amaxophobie.

Reconnaître les symptômes de l'acrophobie, la peur des hauteurs ?

Des actions aussi banales que celles de regarder par la fenêtre d'un building ou de franchir un pont légèrement surélevé sont excessivement difficiles à réaliser si vous souffrez d'acrophobie. Une multitude de stimuli produisent une peur intense mais tout le monde ne craint pas les mêmes situations. Il existe **différents degrés d'intensité chez les individus qui ont peur des hauteurs**.

SOMMAIRE

1. Définition de l'acrophobie
2. Comment se développe la peur des hauteurs ?
3. Reconnaître les symptômes de l'acrophobie, la peur des hauteurs
4. Les solutions pour vaincre l'acrophobie

Quelles sont les causes du vertige et de l'acrophobie ?

L'origine de notre peur des hauteurs est principalement dû au système vestibulaire.

Le vertige peut être dû à une atteinte du système vestibulaire ; dans ce cas, la plupart des symptômes sont inoffensifs et de très courte durée. Les vomissements et les nausées qui l'accompagnent ne constituent généralement pas des signes inquiétants. Lorsqu'il s'agit d'acrophobie en revanche, le **malaise est spécifiquement lié à la peur du vide**. Cela crée un phénomène d'anxiété, de stress et d'angoisse. Une sensation de vertige peut apparaître, même si le système vestibulaire fonctionne correctement. Dans ce cas, vous n'êtes plus capable de faire confiance à votre propre sens de l'équilibre et vous pouvez régir de différentes manières (en descendant immédiatement de l'échelle sur laquelle vous êtes monté, en vous mettant à genoux ou en vous accroupissant pour maintenir le contact avec le sol, etc.).

L'influence familiale

L'apparition du trouble est aussi souvent **en lien avec l'éducation** de la personne acrophobe. Tout d'abord, si vous venez d'une famille qui avait tendance à beaucoup vous protéger voire vous surprotéger, vous avez singulièrement plus de chance d'être sujet à l'anxiété. Le fait que vos parents vous aient régulièrement répété de faire attention **vous rend beaucoup plus conscient du danger potentiel** que comporte chaque situation. Il suffit alors d'une mauvaise expérience en altitude pour confirmer l'idée que ce type de situations est véritablement dangereuse et qu'il faut mieux les éviter à l'avenir. La phobie peut être aussi le résultat d'un **apprentissage vicariant**. C'est-à-dire que votre peur du vide s'est peut-être construite par **imitation des comportements de membres de votre famille**. En effet, si vous avez vu pendant votre enfance un de vos parents ou votre frère ou sœur avoir une peur panique lorsqu'il se retrouve en hauteur, il est fort possible qu'étant donné votre proximité, vous soyez

convaincu qu'il s'agisse d'une **situation fondamentalement dangereuse**. Le fait d'avoir entendu des **histoires d'accident** qui sont arrivées à des membres de votre famille peut également fortement jouer.

Le **facteur héréditaire** est aussi à ne pas négliger. Il y a, en effet, **plus de chance d'être acrophobe lorsqu'un ou les deux parents le sont également**. Si l'influence sociale a été clairement identifiée, on ne peut pas mettre de côté la dimension génétique qui peut aussi expliquer en partie l'apparition de la peur des hauteurs.

Comment prévenir l'acrophobie, la peur des hauteurs ?

Anticipez au maximum les lieux où vous pouvez être exposé au vide

C'est lorsque vous prenez des **mesures exagérées pour échapper à vos angoisses** que la phobie devient une entrave à votre fonctionnement normal. Votre désir de vouloir à tout prix éviter les situations redoutées peut vous inquiéter au point de **vous rendre nerveux, de vous fatiguer et de perturber votre sommeil**. Cela peut même vous empêcher de vous concentrer car vous devenez incapable de porter votre attention sur autre chose.

Lorsque vous ne pouvez faire autrement que de vous confronter à la situation phobogène, il peut vous arriver de **ressentir une très forte angoisse et de déclencher ce que l'on appelle « une attaque de panique »**. Les symptômes et les sensations alors générées peuvent être différentes d'un individu à un autre :

- Accélération du rythme cardiaque
- Difficulté à respirer
- Transpiration excessive
- Incapacité de se déplacer, de bouger (paralysie temporaire) malgré un besoin irrépressible de fuir
- Étourdissements, vertiges
- Tremblement des jambes
- Sensation d'être attiré par le vide
- Sensation d'oppression
- Incapacité à se raisonner, à objectiver la situation

Comment surmonter la peur des hauteurs et l'acrophobie ?

Une phobie à part

L'acrophobie a un statut à part parmi les **phobies spécifiques** dans le sens où elle est la seule à se renforcer considérablement avec l'âge. De manière générale, l'âge peut constituer au contraire un facteur de réduction de la phobie. On l'imagine très bien dans le cas de la phobie des animaux pour un enfant, par exemple, qui aura plus de facilité à contrôler ses réactions anxieuses face à l'animal en question en grandissant. Dans le cas de la peur des hauteurs, **c'est l'inverse qui se produit**. Il y a plusieurs raisons à cela. Tout d'abord, notre équilibre est fragilisé au fur et à mesure que nous vieillissons. Notre oreille interne se dégrade

progressivement et nous rend plus sujet au vertige. De fait, à la différence des autres phobies, **l'acrophobie peut apparaître beaucoup plus tard** du fait de cette fragilité nouvelle. D'autre part, **l'âge accroît le sentiment de vulnérabilité**. L'acrophobie repose beaucoup sur **la confiance en sa propre capacité à conserver l'équilibre**, de manière générale d'une part, et plus spécifiquement face au vide. Cette confiance diminue avec l'âge du fait des capacités physiques altérées, comme on l'a vu, mais aussi des **croyances limitantes** qui accentuent artificiellement l'idée dans notre esprit que nous pouvons tomber à tout moment.

L'acrophobie touche généralement les jeunes adultes et doit être traitée le plus tôt possible. Si vous vous sentez concerné et ressentez les mêmes symptômes que ceux précédemment décrits, n'hésitez pas à contacter un professionnel de santé. L'usage approprié d'un traitement médicamenteux (si vous faites des attaques de panique) et d'une psychothérapie (TCC, TERV, psychanalyse, etc.) sont des solutions qui **vous permettront de surmonter vos difficultés et de retrouver du plaisir dans vos activités**.

Comment vaincre l'acrophobie, la peur des hauteurs et la peur du vide ?

La peur des hauteurs, la peur du vide est une peur que l'on retrouve chez beaucoup de personnes. Souvent, **elles ont honte d'en parler et cherchent plus souvent des solutions sur internet** car les forums leurs permettent de garder leur anonymat. S'il est trop difficile d'en parler à votre entourage, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé. Ils sont là pour comprendre vos difficultés et vous aider à les surmonter. Vous trouverez ici quelques conseils et informations sur la manière de vaincre l'acrophobie.

SOMMAIRE

1. Définition de l'acrophobie
2. Comment se développe la peur des hauteurs ?
3. Reconnaître les symptômes de l'acrophobie, la peur des hauteurs
4. Les solutions pour vaincre l'acrophobie

Soigner la peur des hauteurs grâce à un ORL

Si vous souffrez de **trouble anxieux en lien avec la peur du vide**, il est conseillé dans un premier temps de consulter un ORL (oto-rhino-laryngologiste). Ce spécialiste effectuera un diagnostic et pourra vous dire si **vos vertiges sont dus à un trouble de l'oreille interne**. S'il ne repère aucun dysfonctionnement du système vestibulaire, il convient alors de rechercher l'origine de l'acrophobie et cela peut s'envisager au travers d'une psychothérapie. Différentes techniques peuvent vous être proposées pour vous aider à la surmonter. Les thérapies cognitives et comportementales sont les plus utilisées actuellement pour vaincre l'acrophobie mais les séances d'hypnose, de kinésithérapies ou encore les techniques de relaxation telles que la méditation, le yoga, la sophrologie ont également montré des impacts positifs sur ce type de phobie.

Les thérapies cognitives et comportementales pour traiter l'acrophobie, la peur des hauteurs Les thérapies cognitives et comportementales (TCC) utilisent une méthode qui vous permettront de vous confronter progressivement à votre peur et de vaincre votre acrophobie. Dans un premier temps, **vous serez amené à imaginer une situation anxiogène** avant de vous exposer à une situation bien réelle. Cela peut sembler simpliste, mais si vous avez vraiment une peur panique du vide, le fait de vous imaginer sur un pont suspendu peut être suffisant

pour générer de l'anxiété et débiter le travail thérapeutique. Vous apprendrez ensuite, avec l'aide du thérapeute, à **adopter des comportements non anxieux dans une situation anxiogène**. L'exposition aux situations entraînant de plus grandes angoisses se fait graduellement en imagination ou en réelle immersion. Chaque séance d'exposition doit durer jusqu'à vous sentiez votre peur disparaître ou fortement diminuer. Votre thérapeute prendra soin de préparer la séance en vous expliquant son bon déroulement.

Se libérer de l'acrophobie ou de la peur des hauteurs par les thérapies par exposition à la réalité virtuelle

La Thérapie par Exposition à la Réalité Virtuelle (TERV) permet d'utiliser exactement le même procédé en utilisant **un casque de réalité virtuelle**. Cette solution vous permet de passer d'une exposition *in vivo* à une exposition *in virtuo*. Grâce à un programme informatique, vous serez **placé dans un environnement virtuelle face aux situations redoutées**. Lorsque vous aurez appris, dans un premier temps, à gérer vos émotions face aux difficultés actuelles, vous commencerez ensuite à affronter virtuellement votre peur. Par l'intermédiaire du visiocasque, vous serez projeté sur des passerelles situées à différentes hauteurs. Vous commencerez par apprendre à franchir les passerelles près du sol avant d'apprendre à passer aux niveaux supérieurs. Tout cela se fait très progressivement, sous la supervision du thérapeute qui est là pour vous accompagner dans la gestion de vos émotions et pour vous aider à surmonter votre anxiété. Enfin, pour garantir une meilleure efficacité, un « feed back » doit être réalisé à chaque fois. Cela vous permettra, ainsi qu'au thérapeute, d'évaluer vos progrès et de faire un point pour les séances suivantes.

L'objectif final de cette méthode d'exposition est d'aboutir à une **désensibilisation totale** et de vous doter de techniques efficaces de gestion des émotions **autant dans un environnement virtuel que dans la réalité**. Autrement dit, lorsque vous vous retrouverez en hauteur et/ou non loin d'un précipice, vous ne ressentirez plus cette réponse anxieuse caractéristique qui vous fait perdre vos moyens actuellement. Et si tout de même vous percevez quelques sensations physiques désagréables, elles seront de faible intensité et surtout vous saurez quoi faire pour surpasser la peur éventuelle.

Astuces d'urgence pour la peur des hauteurs

Toutefois, si aujourd'hui vous vous retrouvez malgré vous en hauteur ou face au vide, que vous vous sentez complètement démuni et qu'il n'y a aucun moyen pour vous d'éviter cette situation, il existe **quelques stratégies utiles à connaître** pour pouvoir se sortir de ce mauvais pas. Attention : **ce ne sont absolument pas des solutions durables** pour guérir de votre trouble. Pour cela, il faut mieux être accompagné par un professionnel.

Le plus important lorsque vous vous retrouvez confronté à ce genre de situations, est de chercher à **contrôler sa respiration**. L'augmentation de votre niveau d'anxiété face à une situation que vous redoutez fortement, entraînera de façon générale une accélération de votre fréquence respiratoire et cardiaque, qui en retour, augmentera votre niveau d'anxiété. Vous pouvez alors procéder à des exercices de respiration en **cohérence cardiaque** telle que la **respiration au carré** (inspirez par le nez, retenez votre respiration, expirez, puis retenez votre respiration sur la même durée pour chaque étape). Cela devrait contribuer à faire redescendre votre niveau d'anxiété et vous faire retrouver un minimum de sérénité.

Ensuite, il est primordial de **bien s'hydrater**. Vous vous sentirez bien plus fébrile et vulnérable si vous êtes déshydraté. Cela agira directement sur votre sentiment de ne pouvoir faire face à une situation qui vous met déjà en difficulté.

Aussi, si vous êtes avec quelqu'un, n'hésitez pas à lui **demandez de l'aide et à vous reposer sur lui** ou elle. Ce dernier pourra physiquement vous aider si les sensations corporelles que vous ressentez vous perturbent trop pour que vous puissiez avancer normalement. Mais il faut bien avoir conscience que le fait de voir quelqu'un réagir de manière sereine à une situation que votre cerveau identifie comme un grand danger vous aidera à mieux contrôler votre anxiété.

Enfin, essayez de **concentrer toute votre attention sur des repères proches** et fixes comme par exemple un arbre proche de vous. L'idée est de réduire votre champ visuel afin de vous détourner des éléments qui vous font le plus peur : "ne regardez pas en bas mais bien devant vous".