

## Comment se libérer du vertige

Patrick Thias Balmain

### EXTRAIT

#### Introduction

« Je ne peux pas monter en haut de la tour Eiffel ! J'ai le vertige ! »

« Mon vertige m'empêche d'aller en montagne, de skier. »

« Je ne peux pas passer un col en voiture. »

« Pour ma part, je ne peux pas passer sur un pont en voiture si je suis au volant ou tout simplement les yeux ouverts. »

« Moi, ce sont les tunnels ! »

« Monter debout sur un tabouret m'est impossible. »

« Je ne peux pas regarder par la fenêtre de mon bureau. »

« J'angoisse à la seule vue de personnes, que je ne connais même pas, qui s'approchent du bord de la falaise ou qui décollent en parapente... »

« Juste de parler du vide, j'ai des picotements dans les jambes et les mains moites. »

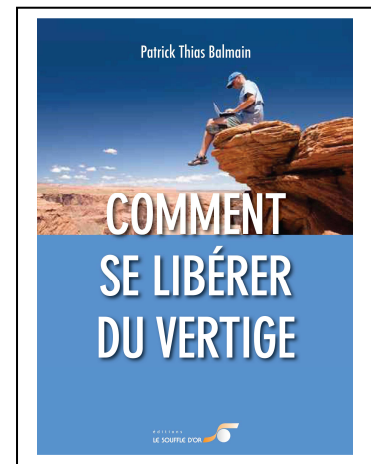
« J'ai peur de tomber ! »

Combien de fois ai-je entendu ce type de réflexions ? Lorsque j'ai décidé de commencer ce travail en profondeur sur le vertige, je me suis rendu compte du nombre incalculable de personnes touchées par ce phénomène psychologique.

Il est peut être bien de préciser, avant d'aller plus loin, qu'il y a différents types de vertiges correspondant à différentes pathologies ou phobies.

Je me contenterai, dans cet ouvrage, de parler du vertige d'ordre psychique, le vertige dit des hauteurs. Les problèmes mécaniques de l'oreille interne, de troubles de l'équilibre liés à un accident, aux effets secondaires d'un médicament ou encore à ce qu'on appelle les vertiges, relèvent de la médecine et ne sont pas le propos de cet ouvrage.

J'ai été depuis longtemps confronté au vertige de par mes activités et ma profession. Je suis moniteur de ski et accompagnateur en montagne. Je pratique ou ai pratiqué la montagne et un grand nombre de sports de glisse dans ou sur différents éléments : eau, air, neige, rocher, le deltaplane, le parapente, la plongée sous-marine, le saut à l'élastique, le rap jumping, l'escalade et par conséquent, j'ai dû utiliser les remontées mécaniques aériennes. Malgré cela le vertige est une sensation qui a toujours été présente en moi, sans parler des sensations d'être absorbé par le vide, d'être englouti par l'espace d'une grande place vide, l'oppression causée par un tunnel trop long... J'ai appris à les connaître, à les dompter, jusqu'au jour où j'ai compris que le vertige est un allié pour celui qui sait l'interpréter.



De par mes activités, j'ai souvent été au contact de gens qui bloquaient face au vide. J'ai de ce fait pu voir les symptômes communs à la plupart d'entre nous, jusqu'à ce que je rencontre Jean-Pierre qui manifestait, pour un skieur, un mal aigu. Je précise pour un skieur, car en général, les gens sujets au vertige aigu ne viennent pas jusque dans les Alpes et encore moins sur les pistes et dans les télécabines. Mais lui, si ! Il voulait dépasser sa peur. Il prit une heure de cours et me prévint qu'il était sujet au vertige, surtout dans les remontées mécaniques et plus précisément les remontées ouvertes de type télésiège. Quand on prit les « œufs », cabines fermées comme son nom peut le laisser imaginer, il commença par mettre ses lunettes de soleil sur les yeux puis son bonnet qu'il enfonça par-dessus les lunettes. L'angoisse monta peu à peu, ce qui faisait sourire sa compagne. Elle devait penser que je trouvais la situation cocasse voire ridicule. Ses mains s'agitaient de toutes parts. J'avais en face de moi un cas rare chez les skieurs même débutants. Je me mis au travail et dès la première séance les résultats furent inespérés. Il revint le lendemain pour trois heures de ski et cette fois il pouvait voyager en cabine les yeux ouverts et le corps relâché. Après cette séance, il m'invita avec insistance à faire connaître ma méthode au plus grand nombre à travers un ouvrage et des stages. Ce qui ne devait être qu'un chapitre du livre que j'étais en train d'écrire concernant la marche, prenait au contact de Jean-Pierre une autre dimension, toute sa dimension. Jean-Pierre me rappela qu'un grand nombre de personnes comme lui étaient désemparées, souffrant de ce mal négligé par la médecine et que si quelqu'un pouvait les aider à sortir de cette phobie, il devait faire connaître sa méthode.

J'acquiesçais et me mis dès le printemps venu à la rédaction de cet ouvrage.

Au fur et à mesure de mes recherches, des souvenirs en lien avec le sujet ont ressurgi de ma mémoire d'enfant. Je suis issu d'une famille de montagnards, éleveurs-producteurs. Pour la durée de l'été, mes grands-parents emmenaient les troupeaux à l'alpage. Le chalet de Prabel se trouvait à environ deux mille mètres d'altitude et pour s'y rendre nous devions passer par un chemin qui, sur une centaine de mètres, était bien escarpé. Ce passage s'appelle le Maupas. Comme son nom l'indique, pour rejoindre les beaux prés de Prabel, il faut passer par le Maupas, passage où un mauvais pas peut être fatal. Ma grand-mère, qui craignait ce passage, nous avait, dès notre plus jeune âge, raconté une légende qu'elle tenait de sa grand-mère, qui lui avait été contée par sa grand-mère et ainsi de suite... La gorge profonde que surplombait le Maupas, abritait sous sa magnifique cascade aérienne, dans une grotte, une vieille sorcière qui contrôlait le passage. Cette sorcière avait un incroyable pouvoir. Si quelqu'un s'approchait trop près du bord, elle sortait de sa grotte, l'attirait dans le vide par un simple mouvement de ses mains et l'emportait dans son antre, pour ne jamais le revoir. L'effet sur les enfants était garanti. Pour ma part, ma curiosité l'emportait et je voulais la voir car elle me fascinait. Entre peur et désir, je souhaitais en savoir plus mais n'osais aller plus avant. Je compris assez vite que cette légende était un garde-fou pour les enfants imprudents et c'est tout récemment que j'appris qu'en Inde on considère que l'émotion ou encore le vertige sont comme des entités extérieures à soi à qui nous devons rendre leur liberté. La sorcière est le vide et ses bras, le vertige qui emporte. En réalité ce ne sont que des représentations pour nous mettre en garde contre nos propres projections.

En tout cas, l'effet était bien présent en moi. Était-ce un héritage culturel ? Familial ? Une peur ancestrale ? Archaïque ? Peu importe, elle était belle et bien là. Je me suis retrouvé plusieurs fois dans des situations scabreuses où mon cerveau ainsi que mon corps ne réagissaient plus à mes ordres. J'avais l'impression d'être habité par une autre entité qui ne souhaitait que ma perte. Vers l'âge de vingt ans mes phobies dépassaient le cadre du vertige des hauteurs. Une grande place vide m'absorbait, une baie vitrée au dixième étage m'attirait alors que j'étais sur le canapé de l'autre côté de la pièce, un tunnel un peu long m'oppressait... Peu à peu j'ai essayé de comprendre ce qui se passait en moi. Lorsque j'approchais du vide, mon corps se tendait avec tout un lot de sensations et d'impressions bizarres.

Ce n'est pas facile d'être l'observateur de soi-même quand vous êtes en situation de danger. Je me souviens d'un jour où j'étais sur un télésiège quand subitement la hauteur me paralysa. Le vertige, dans ces moments-là, produisait en moi un tel trouble que je me sentais le devoir de sauter du siège. Mais la raison l'emportait. Je ne voulais pas mourir ! Alors un combat intérieur faisait rage. Que d'énergie dépensée pour peu de chose ! Et pourtant ! C'était ma réalité ! Mais ce jour-là je réussis à être attentif à mes tensions physiques. Je poussais avec mes pieds le repose-pied et poussais avec mon dos le dossier du siège. De ce fait, mon postérieur ne touchait plus le siège. Arc-bouté comme cela, je ne pouvais pas bien vivre la situation. Je pris conscience que si je ne reposais pas correctement sur ma base, je ne pouvais pas relâcher mes tensions et par conséquent, je ne pouvais pas retrouver ma lucidité. Je m'appliquai à cela et subitement le trouble s'envola. En agissant sur mon corps, j'avais libéré mon esprit.

Ce jour-là, un pas avait été franchi.

Lors de l'écriture de mon premier livre, *La glisse intérieure*, j'ai abordé la relation au vide, à l'environnement. Cette recherche sur les sports de glisse m'a conduit vers l'étude des arts martiaux et des spiritualités du monde. Pour bien glisser, il faut bien se connaître, bien habiter son corps et communiquer de manière saine avec la nature. Ce long cheminement m'a ouvert de nouveaux horizons. Intérieurs cette fois !

Ces expériences m'ont appris à gérer le stress lié au vide. Je ne m'en suis pas rendu compte tout de suite, mais mon rapport au vide et à mes phobies se modifiait peu à peu. Aujourd'hui, je peux en parler avec détachement et il m'est facile de replonger dans les sensations de l'époque où je ne maîtrisais pas les phénomènes qui se passaient en moi. Grâce à tout cela, j'ai pu élaborer cette méthode. Par ce travail, la transformation de mon être a été profonde et intime. Le rapport au monde, aux gens, à moi-même, a véritablement changé.

Quel est le plus beau cobaye que soi-même lorsque celui-ci manifeste les symptômes du vertige ?

La solution ?

Je l'ai trouvée par un cheminement intérieur, par une nouvelle façon de me placer dans mon propre corps, par une manière différente de recevoir et d'interpréter les données visuelles et kinesthésiques.

C'est ce chemin que je vous invite à faire en vous, sans mise en danger physique, mais par une reconquête du corps, des sens et de leurs signaux.

Dans la première partie de cet ouvrage, je présente ce qu'est le vertige, comment il se manifeste en nous. Dans la seconde partie, comment fonctionne notre regard sur le vide, puis, dans la dernière, comment faire pour sortir du processus erroné dans lequel nous nous sommes enfermés inconsciemment. À la fin de chaque chapitre, vous trouverez un rappel en quelques lignes du sujet abordé et à la fin de l'ouvrage un recueil d'exercices présentés et mis à votre disposition pour avancer sur le chemin de la libération de cette phobie.

Ce livre est avant tout un manuel pratique pour vous aider à vous libérer de vos blocages. Il est évident que rien ne remplace un stage au contact d'un professionnel. Si votre trouble est trop grand, une présence est nécessaire, surtout dans les premières confrontations aux situations difficiles. Malgré tout, la lecture de cet ouvrage et l'utilisation des exercices cités vous prépareront chaque jour un peu plus à la libération que vous souhaitez.

Puissent ces quelques pages vous apporter la liberté que ce travail a produit en premier lieu en moi et aujourd'hui, en mes stagiaires.