

## VERTIGE OU PEUR DU VIDE

« *Je ne peux pas venir sur le balcon, j'ai le vertige* ». Attention, la peur du vide est en fait de l'acrophobie, et le terme de « vertige » est impropre pour la désigner. Ce qui ne signifie pas qu'elle est moins handicapante...

Le 'vrai' vertige correspond à une sensation de rotation ou de déplacement latéral du corps par rapport à l'espace environnant (ou vice-versa). Il est dû à une atteinte de l'oreille interne, du nerf ou des centres vestibulaires et nécessite de consulter un ORL. Mais il peut tout à fait se produire quand on est allongé dans son lit ou en train de marcher dans la rue, et pas forcément quand on se trouve au sommet de la Tour Eiffel ou au bord d'un précipice!

### **Des sensations divergentes.**

Une sensation de type 'vertige' peut aussi survenir quand les informations extérieures obtenues par la vision contredisent celles obtenues par l'oreille interne. Si vous vous trouvez sur un support fixe en hauteur (au sommet d'une tour, ou simplement sur un escabeau), vos pieds signalent à votre cerveau que vous êtes sur la terre ferme, mais vos yeux regardant droit devant vous indiquent que vous êtes dans le vide. D'où cette sensation de déséquilibre, qui ne survient pas quand vos pieds aussi sont dans le vide ou sur un support instable (en deltaplane ou en montgolfière par exemple).

Quelques astuces vous permettent souvent de dépasser ce sentiment de malaise:

- regardez loin devant vous la ligne fixe de l'horizon plutôt que le 'rien' à vos pieds;
- concentrez-vous sur votre tâche (monter ce mur d'escalade);
- soyez bien alimenté (l'hypoglycémie peut faciliter cette impression de vertige).

N'hésitez pas non plus à consulter un ORL.

### **L'acrophobie.**

La peur du vide est, elle, une vraie phobie. Elle 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. En effet, si vous avez expérimenté plusieurs fois cette désagréable impression de vertige sur un escabeau, vous finirez par avoir peur de toutes les situations où vous vous trouverez en hauteur.

Comme toutes les phobies, la peur du vide entraîne des comportements d'évitement, qui peuvent sérieusement compliquer la vie: pas de visite de monuments en hauteur, pas de randonnée en altitude, pas de ski, de deltaplane, de parachute, pas de discussion avec les amis sur la terrasse au 6ème étage, pas de possibilité de changer une ampoule (car il faut monter sur un tabouret)...

Les psychothérapies, et surtout les thérapies cognitivo-comportementales (TCC), permettent d'obtenir de bons résultats sur les phobies en général et l'acrophobie en particulier. Le principe est de faire face à sa peur, de s'y confronter progressivement: d'abord en pensant au vide, puis en se rapprochant progressivement d'une fenêtre, le tout accompagné d'un thérapeute. Hors de question de faire du saut à l'élastique si vous êtes phobique en espérant 'guérir' tout d'un coup!