

ACCROBRANCHOPHOBIE Peur du parcours acrobatique en hauteur

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

Peur de voir ou de pratiquer l'accrobranche

L'**accrobranche**, ou **parcours acrobatique en hauteur**, est une activité de loisir sportive de plein air idéale pour se dépasser en pleine nature, que ce soit en famille, entre amis ou pour un événement spécial.

L'**acrophobie** (souvent orthographiée à tort *accrophobie* en lien avec l'accrobranche) désigne la peur panique, extrême et irrationnelle des hauteurs. Contrairement au simple "vertige" physique — qui est un dysfonctionnement passager entre la perception visuelle et le système vestibulaire de l'oreille interne —, l'acrophobie est une **phobie spécifique d'ordre psychologique**.

Les symptômes courants

Lorsqu'une personne acrophobe se retrouve en hauteur (sur un pont, un balcon, une échelle ou lors d'un parcours d'accrobranche), elle peut ressentir :

- Une **anxiété massive** ou une attaque de panique (accélération du rythme cardiaque, sueurs, tremblements).
- Une sensation de **perte d'équilibre** ou de jambes qui se dérobent.
- L'envie irrésistible de se dissimuler, de s'asseoir, de s'allonger ou de redescendre immédiatement.
- Parfois, une impulsion paradoxale appelée "l'appel du vide".

Peut-on faire de l'accrobranche quand on est acrophobe ?

Oui, mais avec beaucoup de progressivité. L'accrobranche peut même être utilisé comme une forme d'auto-thérapie, à condition de respecter ses limites :

1. **Sécurité absolue** : Savoir que l'on est attaché en permanence par une **ligne de vie continue** aide à rassurer le cerveau rationnel.
2. **Parcours progressifs** : Les parcs proposent des parcours "verts" ou "jaunes" situés à seulement 1 ou 2 mètres du sol. Cela permet d'apprivoiser la hauteur en douceur.
3. **Les parcs à filets** : Des variantes comme l'Ecopark Legends Meudon proposent des filets géants suspendus. Il n'y a aucun risque de chute et le sol en filet est visuellement rassurant, ce qui est idéal pour contourner la phobie.

Comment se soigne l'acrophobie ?

Si cette peur devient handicapante au quotidien, la solution la plus efficace et reconnue scientifiquement est la **thérapie cognitivo-comportementale (TCC)**. Elle consiste en une exposition graduée au vide, de plus en plus facilitée aujourd'hui par l'utilisation de casques de **réalité virtuelle (VR)** en cabinet médical.