

## **OROPHOBIE Peur de la montagne**

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

### **Quelle est la peur de la hauteur ?**

C'est de l'**acrophobie**, une peur irraisonnée de la hauteur qui affecte entre 2 et 5 % de la population, dont une majorité de femmes. Cette maladie n'est pas liée à un souci physiologique ; les caprices de l'oreille interne n'y sont pour rien : comme toutes les phobies, elle est d'origine psychique.

### **Pourquoi ai-je si peur des montagnes ?**

Plusieurs études suggèrent que l'orophobie pourrait s'expliquer par l'accumulation d'expériences de chute non traumatiques, non mémorables mais susceptibles d'influencer les comportements ultérieurs. Par ailleurs, la peur du vide pourrait s'acquérir dès l'apprentissage du quatre pattes.

### **Comment puis-je surmonter ma peur du vide en montagne ?**

La visualisation positive et la méditation sont des outils puissants pour surmonter ses peurs. Une étude publiée dans le Journal de TCC a montré que l'exposition en réalité virtuelle, combinée à des techniques cognitives, peut être efficace pour traiter l'acrophobie et l'orophobie.

### **Pourquoi la montagne m'angoisse-t-elle ?**

En haute montagne, l'altitude, le froid, la versatilité du terrain, l'isolement et l'immensité sont autant de facteurs qui attirent, mais génèrent parfois une angoisse diffuse.

### **L'altitude élevée peut-elle provoquer de l'anxiété ?**

L'exposition à la haute altitude entraîne de nombreux désagréments physiques et psychologiques, l'anxiété et les troubles du sommeil étant les plus courants.

### **Pourquoi je ne supporte pas l'altitude ?**

Quand l'altitude augmente, le taux d'oxygène dans l'air reste constant, mais la pression atmosphérique diminue, ce qui entraîne une raréfaction de l'air et une moindre disponibilité de l'oxygène. Par exemple, par comparaison avec l'air au niveau de la mer, l'air à 5 800 mètres contient la moitié moins d'oxygène.

### **Pourquoi est-ce que je fais des crises de panique en montagne ?**

Les personnes exposées à la haute altitude présentent souvent des symptômes somatiques liés à l'hypoxie, tels que l'essoufflement, les palpitations, les vertiges, les maux de tête et l'insomnie. La plupart de ces symptômes sont identiques à ceux observés lors de crises de panique ou d'anxiété sévère.

Le plus généralement, l'acrophobie se manifeste en montagne, ou sur la Tour Eiffel, ou dans le quartier de la Défense, ou même en haut d'une échelle... mais il n'est pas rare, pour autant, que la perspective d'une imminente conquête intellectuelle de grande envergure confine à une forme d'acrophobie mentale.

L'acrophobie peut toucher n'importe qui, à n'importe quel moment de sa vie. Même un quidam sur un simple escabeau peut en souffrir et être pris par la peur du vide et de l'altitude. C'est une réaction cérébrale construite à partir de situations à risques.

### **Comment se construit le vertige et la peur du vide ?**

Ce vertige fait suite à une discordance mal gérée par le cerveau entre deux informations contradictoires, du moins c'est la conclusion qu'il en tire à ce moment précis. Elle se transforme immédiatement en **peur du vide paralysante**.

1) La position du corps, debout tête en haut, qui repose sur du solide. L'oreille interne signale la station debout tête en haut ; les récepteurs "proprioceptifs" musculo-squelettiques affirment que le corps s'appuie sur du solide. C'est un train d'information permanent.

2) Les yeux, en vision binoculaire, montrent le vide inférieur, en bas, dans la (presque) totalité du champ de vision, caractérisé par l'absence de repère : c'est le "vide informatif".

Or, dans l'espèce humaine, l'information fournie par les yeux prime sur le reste. Cette tyrannie sensorielle a des conséquences et notamment celle d'être saisi par la vision du vide alors que l'on est bien installé sur un sentier et que rationnellement on ne court aucun danger.

### **Stress et compagnie**

La gestion d'une discordance informative (interne au corps / extérieure dans l'environnement) fait partie des compétences normales et attendues d'un cerveau. Il doit faire des choix, éliminer les parasites, brider son imagination (ses capacités de simulation abstraites), évaluer la crédibilité des rapports envoyés par ses différents organes et ses sens. Hélas, ce commandant de bord a parfois des défaillances.

Tout ce qui alourdit sa charge de travail est susceptible d'égarer ses conclusions : manque de sommeil, maladie en cours, stress, peur, douleur chronique ou aiguë, préoccupations plus ou moins assumées (séparation, deuil, conflit, combat). Sans parler de l'usage de drogues appelées "récréatives". Pour compliquer l'affaire, la circuiterie neuronale individuelle s'établit aussi par programmation génétique et environnementale précoce (foetale) : elle peut aboutir à la connexion privilégiée entre "vide" et "panique".

### **Les vertiges qui ne sont pas de l'acrophobie**

**Les vertiges dits "organiques"** sont si nombreux qu'on ne peut en faire le tour. Mais ils ont une particularité : ils ne tétanisent pas la personne, ils la ramollissent. Ils font chuter, plus ou moins vite, avec ou sans perte de connaissance (intoxications, empoisonnements - drogues, gaz, médicaments). Les traumatismes sonores (concerts rock, explosions) provoquent quant à eux des surdités avec des vertiges.

Très fréquents aussi, les baisses de tension artérielle, les malaises vagues et les troubles digestifs... Les accidents vasculaires peuvent concerner l'organe de l'équilibre, les voies

nerveuses et/ou les centres régulateurs cérébraux, dont le cervelet. Une otite qui s'étend à l'oreille interne ou une méningite provoquent des vertiges. Enfin, il y a les troubles spécifiques à l'organe de l'équilibre.

### **Conseils pour vaincre sa peur des hauteurs**

Il faut réduire le plus possible les informations visuelles de profondeur vers le bas dominant le cerveau. Il est donc nécessaire de :

1. Redresser le regard. Le cerveau est habitué à regarder en face à l'horizontal. Cela permet d'éviter la tension mentale créée par le vide inférieur contredit par le poids du corps ;
2. Réduire le champ visuel. Les repères proches recréent un espace restreint plus facile à penser (un gros arbre, un feuillage dense peuvent faire l'affaire, le temps de reprendre ses esprits) ;
3. Bouger pour modifier les informations du corps dans l'espace et augmenter ainsi leur poids dans le cerveau. Les réactions d'agrippement provoquées par la peur ne permettent pas de modifier le rapport à l'environnement ;
4. Maîtriser l'émotion, la peur. Toutes les techniques d'apaisement sont bonnes à prendre. En particulier, le contact physique : une étreinte vigoureuse (en tout bien tout honneur ! ) peut rompre la boucle cérébrale de la peur en la noyant sous de l'information physique ;
5. Sans oublier de corriger l'hypoglycémie et/ou la déshydratation qui altèrent les fonctions cérébrales.

© <https://www.mongr.fr/conseils/sadapter/acrophobie-nos-conseils-pour-vaincre-la-peur-des-hauteurs>

Dès le Moyen Age, et plus encore à la Renaissance, on trouve la trace de quidams curieux qui s'élancèrent vers les cimes, tandis que, hier comme aujourd'hui, d'autres individus souffrent d'orophobie (la peur des montagnes). Cette peur, qui vire parfois au dégoût.

Longtemps la montagne fut reléguée dans l'inutilité et la sauvagerie. « Pour le voyageur, il s'agissait surtout, dans l'obligation d'une traversée, de franchir les cols rapidement, sans s'attarder sur les hauteurs ni même dans les vallons », Antoine de Baecque