

# Rando.

Interview – Le spécialiste de l'étape rando – Pascale Haegle

## « 15 à 20% des randonneurs ont peur du vide mais ça se soigne. »

**P**ascale Haegler est accompagnatrice en montagne. Elle a créé Swiss Alpine Emotion. Parmi les offres de stages qu'elle propose, l'un d'eux s'attaque à l'acrophobie, soit la peur du vide. Son objectif est de permettre à chacun d'« apprivoiser sa peur du vide ». On en parle avec elle.

### L'acrophobie, comment ça se soigne ?

Avec l'hypnose par exemple. Ou avec la confrontation, c'est la méthode qu'on utilise durant nos stages. On essaie de reprogrammer le disque dur, autrement dit le cerveau. Plus tu te confrontes au vide, plus ton cerveau va s'y habituer. Les stages durent 3 jours. On y va petit à petit avec des techniques simples.

### Combien de personnes ont le vertige ?

On a tous un peu peur du vide. C'est normal. C'est un mécanisme de survie. Par contre, l'acrophobie, c'est une peur irrationnelle. Je pense qu'environ 15 à 20% des randonneurs en souffrent. C'est ce que je constate lorsque je guide des groupes lors de différents tours en montagne.

### Quel est votre client type pour ce genre de stage ?

C'est le randonneur, qui a entre 20 et 80 ans, et qui voit son plaisir gâché par la peur du vide.

### Tout le monde peut maîtriser son vertige ?

Oui, presque tout le monde. Exception faite pour les personnes dont le vertige est la conséquence d'un problème d'oreille interne, ce qui représente 20% des cas. Donc pour 80% des personnes qui ont peur du vide, on peut



faire quelque chose. Par contre, c'est comme la cigarette, il faut de la volonté pour y arriver.

### Même pour les personnes qui ont peur simplement en se tenant debout sur une chaise ?

La majorité des personnes qui font le stage ont peur sur une chaise. Et au final, après 3 jours de stage, ils sont capables de passer sur des passerelles par exemple à Randa ou sur le bisse du Torrent Neuf à Savièse.

### En Valais, c'est très vite handicapant si on a le vertige et qu'on veut faire de la randonnée.

Effectivement. On peut tout de même faire de la randonnée sans être confronté au vide comme sur le bisse du Tsitorret ou le bisse de Varone. Mais le problème,

c'est qu'il n'y a pas forcément d'indications lorsqu'un chemin comporte des endroits avec du vide.

### Pour les personnes intéressées, quelles sont les dates des stages en 2019 ?

Du 24 au 26 mai, 8-9 juin pour la piqûre de rappel, et du 13 au 15 septembre ou en privé sur demande.

### Plus d'infos sur :

[www.swissalpineemotion.com/offres-emotions/les-insolites](http://www.swissalpineemotion.com/offres-emotions/les-insolites)