

A la parlote des acropotes

Conférence sur la peur du vide

26-27 mai 2023

Genève



APPRIVOISER CE MENTAL QUI NOUS JOUE (PARFOIS) DES TOURS

- Mieux comprendre ce qu'est l'acrophobie (ou peur des hauteurs)
- Connaître les processus d'entraînement qui peuvent nous faire évoluer
- Partager ses expériences
- Se sentir porté par une motivation collective

Présentation pour la première fois en public du fameux

« Dictionnaire des acrophobes » (humour garanti !)

« Quand il dit de pas toucher la corde c'est un peu comme si tu dis à un gamin de pas prendre le bonbon »

« Il faut laisser le temps à mon cerveau pour s'acclimater »

« Si la trouille faisait maigrir on serait là tout le temps »...



swiss 
alpine
emotion

Cette peur qui nous paralyse et nous empêche d'avancer

Ce vide qui paraît insurmontable, ce vide qui remplit tout l'espace mental lorsque nous avons peur, **et si on en parlait ?**

L'acrophobie ou peur irrationnelle du vide n'est pas toujours quantifiable ou explicable. Elle nous handicape, nous entrave et parfois nous isole. La bonne nouvelle est qu'**elle n'est pas incurable !**

Placée sous le signe du partage bienveillant d'expériences et de la compréhension du phénomène acrophobe, cette conférence ouverte à toutes et tous vise à mettre en évidence les possibilités de progression. L'acrophobie peut être travaillée par entraînement, pour apprendre à mieux **maitriser sa difficulté à affronter le vide.**

Nous souhaitons donner la parole à celles et ceux qui en bientôt 10 ans d'expérience nous ont montré qu'appivoiser sa peur du vide passe par des étapes de pratique identifiées. L'engagement, la motivation à se confronter aux situations, la pratique répétée en sécurité et avec bienveillance, le soutien mutuel et la présence à l'instant en sont des déterminants importants.

Venez nombreux échanger en toute simplicité

Vendredi 26 mai

18h30 RV à la petite école de Saconnex d'Arve (place de parking limitées
covoiturage ou transports public)

Animateur de la soirée :

Christian Lecomte, journaliste au journal Le Temps et acrophobe

Intervenants :

Laurence Difélix, reporter et productrice de l'émission RTS « Vacarme » qui a réalisé le reportage audio « Vertige des cime »

Christine Cheseaux-Monnard, médecin ORL et acrophobe en gros progrès

Catherine Schlienger, gérante de la société Eurobungy Swiss, entreprise exploitante du pont suspendu de Niouc (sauts à l'élastique, tyrolienne...)

François Castell, enseignant en psychologie du sport et co-fondateur avec **Pascale Haegler** du programme « apprivoiser sa peur du vide »

Échanges illustrés de photos, films, expériences avec d'anciens participants au stage et le public.

Présentation **des perles du dictionnaire des acrophobes**

(parce que c'est toujours mieux de rire sainement de nos peurs)

20h00 fin de la conférence et **apéro dinatoire**

Samedi 27 mai

9h00 rendez-vous à la douane de Croix de Rozon.
Départ pour le Salève et ateliers en fonction du nombre et du niveau des participants
Pique-nique tiré du sac
16h00 fin

Prix : offert par Swiss Alpine Emotion

Inscriptions obligatoires : info@swissalpineemotion.com

Tél : +41 79 340 11 45 Pascale

+33 6 19 34 87 72 François

Matériel pour le samedi :

- bonnes chaussures de marche avec profil
- habits adaptés à la marche en montagne
- gourde
- pique-nique

