

# Vaincre sa peur de l'eau

**C**ONTRE l'aquaphobie, beaucoup plus fréquente qu'on ne le croit, des stages originaux avec maître nageur sophrologue, psychologue et thérapeute sont organisés à Théoule-sur-Mer

Le saviez-vous ? La plage est pleine de simulateurs. Surtout des hommes, qui font croire qu'ils savent nager, par honte d'avouer qu'ils ont peur de l'eau.

Bien sûr, les statistiques ne sont pas faciles à établir, mais Catherine Bouquet, ancienne nageuse de compétition, aujourd'hui maître nageur sur la Côte d'Azur, a l'œil pour distinguer ceux qui sont à l'aise dans l'eau, et ceux qui ne le sont pas.

Et puis il y a un truc très simple : *« Regardez simplement ceux qui restent barboter au bord, c'est la très grande majorité, et ceux, beaucoup plus rares, qui s'éloignent du rivage... »*

Après s'être enfin décidés à prendre des leçons, certains

avouent au maître nageur qu'ils ont simulé toute leur vie, mais qu'en réalité ils « nageaient » en laissant trainer un pied au fond...

## Dans notre mémoire d'embryon

Le déclic, le grand motif de consultation chez les maîtres nageurs, c'est actuellement les seniors qui, après avoir fait construire leur piscine, reçoivent leurs petits-enfants. Alors là, plus question de simuler, de mentir à soi-même ou à son entourage, les grands-parents tiennent à savoir bien nager pour secourir leurs petits-enfants, au cas où...

Ne pas être à l'aise dans l'eau, ce n'est pas seulement parce qu'on n'a pas appris à nager. Le

malaise vient souvent de très loin, voire « de notre période intra-utérine », de « notre mémoire d'embryon », disent les sophrologues.

Cette véritable angoisse « peut revêtir de multiples formes », explique Catherine Bouquet, maître nageur diplômée d'état et sophrologue : *« Vous ne savez pas du tout nager, vous ne nagez que là où vous avez pied, ou encore vous nagez en surface mais craignez d'immerger la tête. »*

*« Depuis des années, cette crainte vous gêne en vous empêchant de goûter aux joies de l'eau et des activités aquatiques. On peut en effet très bien aimer l'eau et en avoir peur. Cette ambivalence est même fréquente. »*

L'aquaphobie provient parfois d'un très mauvais souvenir de baignade. Ce jour-là vous aviez bu une bonne tasse et cette sensation horrible d'étouffement est restée en vous. *« Il suffit d'une fois pour que les gens soient bloqués toute la vie »*, selon Catherine Bouquet. *« La peur reste gravée dans la mémoire, et puis étouffer, ne plus pouvoir res-*



Catherine Bouquet : *« Vous rêvez d'être bien dans l'eau, nager, mais vous avez peur... »*  
(Photo Serge Haouzi)

*pirer, est assimilé à la mort. C'est épouvantable... Certaines personnes en arrivent à ne pas pouvoir se doucher en mettant le visage sous la douche. »*

## « Certains pleurent de joie... »

La méthode proposée par l'équipe de Théoule-sur-Mer (1), à la limite des Alpes-Maritimes et du Var, va consister à effacer définitivement cette image d'angoisse que vous assimilez à la baignade. *« Il s'agit de désactiver les ancrages négatifs à l'origine de vos peurs par un vécu positif, ludique et à la portée de tous »*, explique encore la sophrologue.

Sur la terre ferme, après une sorte de thérapie de groupe ou chacun tente d'expliquer sa peur de l'eau, les élèves de tous âges, à travers un exercice simple et drôle consistant à immerger la tête dans

un grand saladier rempli d'eau, découvrent par exemple qu'ils peuvent rester longtemps en apnée. Tout se fait en respectant le rythme des uns et des autres.

Puis, après plusieurs exercices sur la respiration, on passe à la phase corps immergé où l'on apprend ce qui a été appris à terre et là, totalement mis en confiance, *« certains pleurent de joie, d'autres sont euphoriques et veulent partir vers le large, c'est toujours un moment d'intense émotion, c'est soudain avoir du plaisir dans l'eau, la liberté, et cette réflexion qui revient très souvent " Pourquoi je ne l'ai pas fait avant "... »*

**Pierre HILLION.**

(Parution le 11/07)

1. Les stages ont lieu Plage Miramar, à Théoule-sur-Mer. Rens. Catherine Bouquet : tél. 06.63.02.11.98.

## Des vibrations profondes

Catherine utilise également, pour rendre ses séances encore plus zen, une technique étonnante de « tuba aqua FM », fabriqué près de Nice par Aquasphère, qui lui permet de communiquer hors de l'eau, avec ses élèves dans l'eau.

Le son, sous forme de vibrations sonores, passe par le tuba qu'ils serrent entre les dents. *« Cela me permet de les rassurer et de leur passer de la musique relaxante, une impression exceptionnelle qui leur donne encore plus d'assurance et de liberté... que des moments positifs, qui leur enlève leur phobie de l'eau. »*