

**LE SAUZE** Un stage contre l'aquaphobie s'est déroulé cette semaine à la piscine

## Libérées de la peur de l'eau

Une dizaine de femmes de 40 à 65 ans, venues de Paris, de la Côte d'Azur et de l'Ubaye, ont participé cette semaine à la piscine du Sauze à un stage contre l'aquaphobie.

« Nos stages s'adressent à trois catégories de phobies : la peur de mettre le visage dans l'eau, la panique en profondeur, l'appréhension à se laisser flotter » explique Catherine Bouquet, maître nageur sophrologue.

Pour venir à bout de cette peur, un travail d'écoute est nécessaire. Des émotions très fortes peuvent émerger lors des exercices. Les stagiaires ont même retrouvé des sensations oubliées. Ces réactions sont libératrices. Mais il faut garder contact

avec l'eau pour ne pas perdre les bienfaits du stage.

Le bassin leur était réservé deux heures par jour. Plusieurs stagiaires ont réfléchi pendant deux ans avant de se lancer. Toutes sont satisfaites de l'expérience, comme Bernadette, venue de Paris : « Mon 1<sup>er</sup> stage ne m'avait pas convaincu mais j'ai récidivé et grâce à l'encadrement et aux encouragements du groupe, j'ai traversé la piscine. Vous n'imaginez pas l'émotion que j'ai ressentie ! J'avais enfin lâché prise. »

« Pour une fois j'ai décidé de penser à moi car on ne m'avait pas donné la possibilité d'apprendre à nager » raconte une autre stagiaire.



Parfois venues de loin, les stagiaires ont surmonté leur phobie.

Les personnes concernées sont souvent volontaires et fortes, dans la vie et dans leur profession. Les méthodes utilisées par Catherine Bouquet sont basées sur le "lâcher-prise", un

abandon qui n'est pas toujours facile. Le corps et le mental sont alliés au travers du jeu, pour enfin pouvoir se jeter à l'eau.

L. J.