

Fem

Magazine féminin de la Côte d'Azur

infos



PAR FLORENCE BUADES

Autobiographie



À la naissance de son fils, Catherine a vécu une expérience de mort rapprochée. Un véritable choc qui allait changer sa vie. « J'ai vu défiler mon existence et surtout, toutes les émotions que je n'avais pas réussies à gérer » se souvient-elle. Dès lors, la jeune trentenaire n'allait plus fonctionner de la même façon. « Depuis ce jour, j'ai décidé d'oser ce que me dictait mon cœur plutôt que ma tête. J'ai pu réaliser mes rêves ». Pourtant, un tel revirement de situation n'a pas été faci-



Catherine Bouquet,

nager dans le bonheur.

le pour Catherine. Mariée, confortablement installée dans une petite vie cannoise, « une prison dorée », elle a tout quitté, acceptant de se retrouver du jour au lendemain sans le sou. « J'étais au RMI, une réelle épreuve, néanmoins indispensable pour mon futur épanouissement ». Ancienne nageuse de compétition, elle passe un diplôme de maître nageur sauveur, et suit parallèlement des cours de sophrologie. Très vite

elle applique ses connaissances auprès des handicapés, en bassin, et obtient des résultats encourageants. En 1998, elle crée à Cannes une association où elle enseigne l'aquagym. « J'ai vu un grand nombre de personnes qui n'étaient pas à l'aise en milieu aquatique, cela allait de la peur panique du grand large, au simple fait de ne pas pouvoir mettre son visage dans l'eau... ». Inspirée par sa rencontre avec le grand professeur Pierre Grüneberg et sa « méthode du saladier » (un exercice respiratoire dans

un petit bocal rempli d'eau), la jeune femme décide alors de s'attaquer au problème de l'aquaphobie. Elle élabore des stages de deux jours, pour vaincre la peur de l'eau, dont le succès ne se dément pas depuis 8 ans. « Nous nous basons sur la relaxation et la notion de plaisir... Ces expériences

sont très fortes émotionnellement et permettent aux stagiaires de lâcher prise... Et parfois même de se libérer d'autres phobies que celles liées à l'eau... Les stages peuvent aussi vous servir pour votre vie courante » ! Ou tout simplement pour profiter pleinement de la mer et peut-être de suivre sereinement les cours d'aquagym que donne également Catherine, au large des plages du bassin cannois !

Plage de Figueirette, Theoule-sur-Mer. Rens : 04.93.90.32.95. www.nagerdanslebonheur.com

juillet 2006