

DES SÉANCES POUR VAINCRE SA PEUR

LES AQUAPHOBES SE JETTENT À L'EAU



Essentiels, la présence, les encouragements, la confiance du maître-nageur. Les petites victoires feront les grandes longueurs.

Les piscines municipales proposent des cours contre l'aquaphobie. Parcours des combattants et victoire sur toute la ligne... d'eau.

Ils ont 30, 40, 50 ou 60 ans et se tiennent inquiets au bord du bassin. Autour, la lumière crue, l'odeur chlorée, l'ambiance animée d'une piscine municipale. Portet-sur-Garonne, un samedi après-midi, à quelques centaines de mètres du brouhaha du centre commercial. Des cris d'enfants, les brasses vigoureuses des nageurs aguerris enchaînant les longueurs. Les inquiets-du-bord-du-bassin échantent des sourires timides de reconnaissance. Cinq femmes, un homme, réunis par une même trouille au ventre. La peur de l'eau, de la profondeur, des éclaboussures intempestives, de l'im-

mersion, la peur de l'eau dans les yeux, le nez, la bouche, les oreilles. Une peur irraisonnée, qui peut les prendre dans 1 mètre d'eau, leur faire boire la tasse, les faire sortir du bassin, tétanisés, terrifiés.

Certains savent nager et en ont assez de se contenter de piètres largeurs bousculées dans les bassins dits de loisir, 1m30 de profondeur. D'autres ne savent pas nager, paralysés par la seule idée d'entrer dans l'eau à mi-cuisse. L'une a réalisé avec effroi l'été dernier que si sa petite-fille avait un problème dans la piscine familiale, elle serait incapable de lui porter secours. L'un en a

assez de ne pas rejoindre son même dans ses turbulences aquatiques.

Une autre se souvient des hurlements qu'elle poussait gamine dans les vestiaires, terrorisée à l'idée de devoir rejoindre ce trou sans fond où un maître-nageur l'avait poussée.

Retrouver le plaisir de l'eau

Les inquiet-du-bord-du-bassin sont aquaphobes. 10 à 20% de la population serait concernée à des degrés différents. Un jour, ces aquaphobes ont attrapé le taureau par les cornes et décidé de le noyer. Progressivement, avec infiniment de tact et d'encouragements, les maîtres-nageurs leur montreront, que oui, même adultes, même morts de trouille, même empêtés de ridicule, ils peuvent (re)trouver le plaisir de l'eau. Au point qu'un jour, les inquiets-du-bord-du-bassin se jeteront à l'eau, ne couleront pas et partageront un radieux sourire de victoire. ●

REPÈRES

Cours contre l'aquaphobie

- Le deuxième trimestre « Plaisir de l'eau » de la piscine communautaire de Portet-sur-Garonne démarre le 11 décembre. Les cours ont lieu le samedi, à 15 h, et durent 45 minutes. 46 € le trimestre. Contact : avenue Salvador Allende, Portet-sur-Garonne, 05 61 72 12 10.
- Même cours proposés à l'Aqualudia de Muret, le samedi, à 12h15. Deuxième trimestre le 6 décembre. 95,70 € le trimestre. Contact : 80 avenue Bernard-IV, Muret, 05 61 51 91 00.
- « J'ai peur, je me soigne » à l'espace nautique de Colomiers, le jeudi à 19h15 et le vendredi à 11h. De 134,60 à 176 € l'année, deuxième trimestre le 3 janvier. Contact : place des Fêtes, 05 61 15 31 50.
- Cours contre l'aquaphobie à Toulouse, piscines de Nakache (complet) et de Pech-David. Pour Pech-David, les prochains cours démarrent le 3 février et ont lieu le mardi à 11h30, 88 € le semestre. Dossier en ligne (www.toulouse.fr) ou sur site (chemin des côtes-de-Pech-David, Toulouse).
- L'antenne toulousaine de l'association Médiagora propose un lieu d'accueil et d'échange aux personnes souffrant de phobies sociales. Des réunions ont lieu un vendredi sur deux, au centre Lalande : atelier théâtre, atelier « affirmation de soi » ou « gestion du stress », groupe de parole. www.mediagora-toulouse.org

En pratique



© PHOTO DT / MY. L.

Se laisser porter

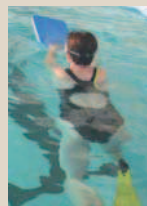
Plus qu'apprivoiser sa peur, il est important d'apprivoiser l'élément eau. Par une série d'exercices, la poussée d'Archimède (tout corps plongé dans un fluide est poussé vers le haut) s'expérimente.



© PHOTO DT / MY. L.

Prendre le temps

Compétents, pédagogues, les MNS assurent un cadre rassurant et un enseignement adapté dans un accompagnement quasi individuel. Il est primordial que le rythme de chacun soit respecté.



© PHOTO DT / MY. L.

Crier, se défaire

Mettez vos lunettes de plongée, pincez ou non le nez, prenez une large goulée d'air, immergez la tête, yeux ouverts, hurlez dans l'eau : vous vérifierez que l'eau ne rentre dans le larynx que si on la boit.