

## Catherine Bouquet, sophrologue maître-nageur

### La folie de l'aquaphobie



(Photo Fabien Lacroix)

1. Catherine Bouquet, outre l'organisation de stages d'aquaphobie dans le sud-est, a été chargée par la Direction départementale de la Jeunesse et des Sports de former les maîtres-nageurs à l'aquaphobie, dans leur cursus de certificat d'aptitude à la profession. Membres de l'équipe : Raphaël Denis, Martine Bugnet et Claudine de Grimal. Renseignements : Catherine Bouquet : tél. 06.63.02.11.98. [www.aquaphobie.net](http://www.aquaphobie.net)

« Vaincre sa peur de l'eau », les lecteurs des pages Santé s'en souviendront peut-être, c'était le sujet d'un de nos articles parus en juillet 2004. C'était aussi pour Catherine Bouquet et son équipe<sup>(1)</sup>, de Théoule-sur-Mer, le départ d'une aventure qui les stupéfie encore : des centaines de contacts sur la Côte et en Corse, un nombre inimaginable de demandes de femmes et d'hommes de tous les âges, tous en quête d'un rêve qu'ils pensaient inaccessible : se libérer enfin de leur peur de l'eau, sortir de cet étrange malaise, et profiter naturellement, « comme tout le monde » des joies des activités aquatiques. Mais pour cela, il ne suffit pas d'apprendre les mouvements de la natation...

**Il semblerait donc que l'aquaphobie soit un véritable phénomène de société ?**

Selon les statistiques, cela concerne un Français sur cinq. Et chez beaucoup, c'est une phobie très sévère. Certains, lorsqu'ils arrivent dans nos stages, sont incapables de se mettre la tête sous la douche sans ressentir une sensation d'étouffement.

**Et vous parvenez à les « guérir » ?**

*On règle tout d'abord pas mal de problèmes de respiration avec un exercice simple utilisé par le célèbre maître-nageur de Saint-Cap-Ferrat, Pierre Grünenberg : la méthode du saladier. Cela consiste, assis à une table, à immerger la tête dans un grand saladier rempli d'eau. Les phobiques découvrent alors qu'ils peuvent rester longtemps en apnée, et très vite ils n'ont plus ce sentiment d'étouffement... On met ensuite la méthode en application en piscine ou en mer.*

**Je suppose que le saladier ne règle pas tous les problèmes ?**

*Non, bien sûr, l'aquaphobie vient parfois de très loin, d'un mauvais souvenir de baignade dans l'enfance. De réflexions maladroites des parents qui conditionnent les enfants : « ne va pas trop loin », ou « tu vas te noyer... ». Mais cela peut débuter au cours de la vie intra-utérine, ou lors du traumatisme de l'accouchement. Ce peut être aussi le résultat d'une peur ancestrale, transmise dans une même famille de génération en génération. Chez les Bretons par exemple, pendant des siècles la mer était synonyme de naufrage et de mort, et l'empreinte génétique de nos ancêtres reste gravée dans notre mémoire cellulaire...*

**Comment effacer toutes ces très vieilles angoisses ?**

*Avec la psychologue de l'équipe, ma formation de sophrologue et notre maître-nageur sauveteur formé à la PNL (programmation neuro-linguistique), nous allons déprogrammer les ancrages négatifs, les blocages de l'inconscient. Pour que le cerveau de l'émotionnel cesse d'envahir le cerveau du raisonnement. La phobie est paralysante, invalidante et, grâce à la sophrologie, les personnes vont enfin lâcher prise, oser aller plus loin, dépasser leurs angoisses et aller vers cet inconnu qui leur fait si peur...*

**C'est finalement toute une remise en cause de la pédagogie de la natation ?**

*Oui, c'est avant toute chose donner du plaisir, du bonheur à être dans l'eau. Ensuite, la technique de propulsion vient toute seule. Il faut en finir avec les anciennes méthodes du maître-nageur et sa perche au bord du bassin, cette relation de maître dominant au-dessus de son sujet, il faut se mettre dans le bain, dans la mare primitive, avec son élève, en respectant son rythme et ses émotions.*

**Propos recueillis par P.H.**