

# TOP Santé

le N°1 de la bonne santé

**TROP GROS, MON ENFANT?**  
On vous donne les vrais repères

**2,50 €**  
seulement

## BIEN DORMIR sans médicaments

PHYTO • HOMÉO • LITERIE • HYGIÈNE DE VIE

## ORTEIL DÉFORMÉ

Les meilleures  
interventions

## SANTÉ AU QUOTIDIEN

Les fourmillements,  
ça cache quoi ?

## SANTÉ/PROGRÈS

Appareils auditifs : plus  
performants, moins visibles

## NUTRITION

Les tajines, une mine  
de vitamines !

## BEAUTE/SOINS

10 nouvelles crèmes  
minceur à la loupe

## PSYCHO/COUPLE

Comment aider  
un conjoint dépressif

**CHUTE DES CHEVEUX**  
Les derniers traitements  
c'est du sérieux !

**ASPIRINE**  
Elle en fait toujours plus

**Exclusif**

**Maigrir  
pour de bon !  
AVEC LE NOUVEAU  
MONTIGNAC**

MARS 2006

T 04403 - 186 - F : 2,50 €



# 2 jours pour vaincre sa peur de l'eau

Reprendre confiance en soi et retrouver le plaisir de se baigner, c'est l'objectif d'un stage alliant sophrologie et techniques de nage. Pour se sentir à nouveau... comme un poisson dans l'eau!

## D'OÙ VIENT L'AQUAPHOBIE ?

Attention, tu n'as plus pied », « Ne l'éloigne pas trop du bord »... Certains parents angoissés peuvent être à l'origine de l'aquaphobie chez leur enfant. Elle peut aussi venir d'expériences traumatisantes avec un maître nageur, qui oblige à sauter à l'eau, ou

avec des copains qui font « boire la tasse ». « Cette crainte peut enfin renvoyer à des traumatismes profonds et s'ancrer dans des événements qu'on ne maîtrise pas, explique Catherine Bouquet. Elle est étroitement liée à la vie intra-utérine et au liquide

amniotique. Ainsi, on a remarqué que les gens dont les mères avaient vécu un traumatisme durant leur grossesse étaient souvent aquaphobes. Tout comme les personnes nées entre 1940 et 1945. » Mais on peut être touché à tout âge.



Immerger son visage dans un récipient rempli d'eau, un premier défi pour les aquaphobes (1). Lors des cours en piscine, tous les animateurs sont présents pour sécuriser les stagiaires (2).

La parole est au centre de la méthode de Catherine Bouquet, ici en photo (3). L'utilisation d'un tuba spécial garantit une position confortable et permet d'entendre la voix du maître nageur (4).

## NOTRE EXPERT

**Catherine BOUQUET,**  
MAÎTRE NAGEUR SAUVETEUR,  
éducatrice sportive  
et sophrologue.

oser mettre la tête sous l'eau? Impossible; j'ai l'impression d'étouffer!», s'exclame Irina, 30 ans. «Moi, je panique dès que l'eau m'arrive à la taille, renchérit Solène, 34 ans. Quant à prendre un bateau, ce n'est pas la peine d'y penser: ça me fait perdre tous mes moyens!» Ces deux jeunes femmes sont loin d'être des cas isolés: d'après des statistiques réalisées par des psychiatres et des psychanalystes, 25 % des individus ne se sentent pas à l'aise dans l'eau. Si cela ne pose guère de problèmes au quotidien, cette appréhension peut devenir handicapante pendant les vacances. Elle peut même empêcher la pratique de certains loisirs, comme l'aquagym ou même la thalasso! Quant aux parents ou aux grands-parents qui emmènent des petits se baigner, beaucoup se demandent ce qu'ils feraient si l'enfant était en danger. Longtemps, on a pensé que prendre des cours avec un maître nageur suffisait à se libérer de sa peur de l'eau. «En réalité, il faut d'abord en comprendre les mécanismes», insiste Catherine Bouquet. Maître nageur sauveteur, éducatrice sportive et sophrologue, elle a donc

mis au point une méthode originale mêlant pratiques aquatiques et techniques de psychothérapie.

## 1<sup>er</sup> jour, un saladier pour commencer

À l'hôtel Miramar de Théoule-sur-Mer, à quelques dizaines de kilomètres de Cannes, Catherine encadre un petit groupe composé d'une dizaine d'aquaphobes. «Les premiers exercices se pratiquent à terre, assis autour d'une table, explique-t-elle. Ainsi, les gens n'ont pas froid et ne sont pas gênés par l'eau. Les techniques s'acquièrent plus rapidement et plus sereinement.» Première étape, réapprendre à respirer en milieu aquatique, en immergeant son visage dans un saladier rempli d'eau. Après quelques exercices d'apnée, des gargarismes et autres productions de sons, la peur de l'étouffement est rapidement démystifiée.

Puis il faut se mouiller: direction le petit bain. Équipés de lunettes de plongée, les stagiaires suivent les indications de Catherine pour se glisser dans l'eau et mettre en pratique les techniques apprises grâce à l'«exercice du saladier». Objectif de ce premier bain? S'accroupir et s'asseoir au fond du bassin, dans quelque 1,20 m de profondeur. «À ce moment-là, avoue Arlette, 62 ans, je me suis agrippée à la barre de la piscine, prête à pleurer et à partir. J'avais déjà failli refuser l'exercice du saladier. Finalement, Catherine a su me donner confiance et quelque chose s'est débloqué.»

Au fil de la journée, toujours en fonction de leur rythme individuel et accompagnés chacun par un maître nageur, les stagiaires vont aborder les déplacements, la propulsion, la flottaison... Puis on ancre les apprentissages grâce à la sophrologie. Tout en se relaxant, les participants



## TÉMOIGNAGE

JOCELYNE, 62 ANS

### Je me suis enfin mise à l'aquagym!

*Un été, alors que j'avais 15 ans, je m'étais assoupie sur la plage et des copains m'ont jetée à l'eau par surprise. Je me suis vue en train de me noyer, les bulles remontaient autour de moi... Par la suite, j'ai pris des cours avec quatre maîtres nageurs successifs, mais rien à faire: je n'ai jamais pu aller jusqu'à la fin des séances. Aujourd'hui, l'eau est redevenue un plaisir. Je fais de l'aquagym et j'arrive même à aller dans le grand bain! La profondeur m'effraie encore un peu, mais je continue à travailler pour progresser, grâce aux stages de perfectionnement.*

>> racontent leurs émotions afin de revivre les sensations positives qu'ils ont éprouvées pendant la séance. « J'utilise ensuite des images concrètes, explique Catherine. Par exemple, en leur demandant d'enfermer toutes leurs peurs dans un ballon et de le faire s'envoler dans le ciel. Cette étape est très importante, car elle permet de fixer les acquis. »

## 2<sup>e</sup> jour, un tuba magique pour garder le contact

Le lendemain, autour du petit déjeuner, les élèves font le point sur leurs impressions. « Souvent, les gens font des rêves très particuliers, souligne Catherine. Sur le plan symbolique, l'eau représente l'inconscient de l'être humain, et les rêves sont les messages de cet inconscient. Parfaitement compréhensibles ou au contraire obscurs, ils sont de toute façon toujours libérateurs. »

De retour à la piscine, les stagiaires se remettent à l'eau, équipés de deux accessoires : un masque protégeant parfaitement les yeux et le nez, sécurisant, ainsi qu'un tuba un peu particulier. Celui-ci permet en effet de percevoir les sons provenant d'un émetteur en bord de piscine, sans fil ni oreillette. Son principe ? Utiliser la conduction osseuse à partir des dents pour transmettre les sons à l'oreille interne. L'expérience est surprenante. On se glisse dans l'eau et, dès que la mâchoire s'est refermée sur l'embout du tuba, les notes du film « Le Grand Bleu » surgissent, parfaitement limpides.

### Flotter devient un plaisir

De temps à autre, la musique est remplacée par la voix de Catherine, monocorde, paisible... Elle incite les participants à se détendre et à prendre conscience de l'eau qui les effleure, de la légèreté de leur corps... À la sortie du bassin, tous se disent étonnés de l'expérience qu'ils viennent de vivre. « Entendre la voix de

## EN PRATIQUE

### → Les stages de Catherine Bouquet.

Dix heures de piscine, plus cinq heures d'approche thérapeutique, sur deux jours, incluant deux repas et deux collations : 300 €. Hébergement possible au Miramar Beach Hotel, Théoule-sur-Mer (04 93 75 05 05). Informations : Catherine Bouquet (04 93 75 48 76, [aquaphobie.perso.cegetel.net](http://aquaphobie.perso.cegetel.net)). Possibilité de déplacement dans la région PACA.

→ **Et aussi...** Région parisienne : Le pied dans l'eau (01 42 83 03 90, [www.pied-dans-eau.fr](http://www.pied-dans-eau.fr)) et Archimède (01 46 71 81 09, [www.archimede.asso.fr](http://www.archimede.asso.fr)). À Lyon : À corps et accord (04 78 68 89 92).

Catherine mais aussi ma respiration dans le tuba m'a vraiment rassurée, confirme une stagiaire. Grâce au tuba, j'ai même réussi à mettre la tête sous l'eau, ce qui était inconcevable jusqu'à maintenant. »

## Et après, se libérer d'autres phobies

« À la fin du stage, la plupart ont surmonté leur appréhension, conclut Catherine. Mais il faut parfois plus de temps (et un second stage) à ceux qui partent du "niveau zéro" et qui ne se sont pas baignés depuis des dizaines d'années. » Et les effets bénéfiques ne s'arrêtent pas là. « D'autres phobies (foule, vide, enfermement...) disparaissent souvent par la même occasion, poursuit-elle. Et nombreux sont ceux qui gagnent en assurance. Car souvent ce sont des gens qui craignent l'inconnu, qui ont du mal à se lâcher dans leur vie... »

Le regard presque incrédule, Jeanne, 58 ans, confie : « Prendre confiance dans l'eau m'a permis de prendre de l'aplomb dans ma vie. J'ai osé faire des périples à l'étranger alors que je ne voyageais jamais. Affectivement et professionnellement, de grands changements se sont produits. Le stage d'aquaphobie m'a libérée de certains poids et, sans lui, il ne fait aucun doute que ces bouleversements n'auraient jamais eu lieu. » ■

CAROLE GARNIER