

ON A ESSAYÉ

## Le stage d'aquaphobie

Vous bullez sur la plage tandis que les nageurs s'éclatent? Comme un Français sur cinq, vous êtes mal à l'aise dans l'eau? Ce stage est fait pour vous. Récit d'une journée.

PAR CHRYSTELLE GABORY

Soleil, mer calme, la brise matinale annonce une belle journée à Théoule-sur-Mer. Sous les encouragements de Catherine Bouquet, maître nageur-sauveteur, sophrologue et organisatrice du week-end de stage, les participantes se présentent. Tour à tour, nous expliquons nos blocages avec l'eau et notre motivation. Les manifestations de cette phobie sont variées : peur de la profondeur, de couler à pic, d'étouffer en mettant la tête sous l'eau... Une motivation récurrente apparaît parmi les femmes : leurs enfants. Une crainte nous taraude : suis-je vraiment capable d'assurer leur sécurité? Pour y répondre, nous sommes déterminées à surmonter notre peur et à nous jeter à l'eau.

### Tempête dans un saladier

Je commence la matinée par des exercices sur la terre ferme. Il me faut acquérir les bases de la respiration aquatique. Le visage dans un saladier rempli d'eau, j'applique les exercices de la méthode Grüneberg. Concentrée sur ma respiration, je fais donc des bulles avec la bouche et le nez. Puis, je dois rester en apnée et expirer progressivement... Pas de panique à bord, j'ai peu de risques de me noyer dans un saladier! Mais voilà, lors d'un stage d'aquaphobie, il y a un moment où il faut se mouiller. Assise au bord de l'eau, mon estomac se noue.



**PLUS JAMAIS PEUR DE L'EAU**  
Grâce à des tubas aqua-FM, les élèves sont rassurées et guidées par la voix des maîtres-nageuses pendant les séances de sophrologie sous-marines.

Je lésine pas sur le matériel, à faire pâlir d'envie une James Bond girl : combinaison pour ne pas avoir froid, masque à angle panoramique pour ouvrir les yeux sous l'eau, minipalmes et tuba-FM pour s'immerger en musique. À travers des jeux simples et ludiques, je dompte doucement ma peur de l'immersion. Je découvre que je peux flotter. Eh non, je ne suis pas une enclume jetée à la mer! Puis, je travaille mon équilibre. Encadrée par les MNS, je fais même la planche puis l'étoile de mer, une vraie niaïde. Maintenant, il faut se déplacer dans l'eau! J'enchaîne, à mon rythme, des exercices de propulsion. Plus à l'aise, mes mouvements deviennent amples. J'abandonne peu à peu ma brasse du chien : le corps à la verticale, le menton hors de l'eau avec des petits battements frénétiques des mains. Au final, je réussis même à faire des longueurs!

### La mémoire de l'eau

Le stage comprend aussi une partie thérapie de groupe. Les souvenirs remontent eux aussi à la surface. Une participante se revoit enfant, poussée

se voit encerclée par la mer lors d'une pêche aux coquillages. C'est le moment de poser des mots sur les émotions et de se reconforter mutuellement... Des moments de relaxation ponctuent aussi ces deux jours. À découvrir, la séance de sophrologie sous-marine. Équipée d'un casque et d'un tuba Aqua FM Aquasphère, j'entends la voix calme et posée de Catherine Bouquet. Bien qu'immergée dans l'eau, le son arrive à mes oreilles par conduction osseuse. Dans une bulle, bercée par la voix et la musique douce, je me laisse porter par l'eau, détendue... enfin! ■

### CONTACTS

**Région Cannes-Nice**  
Stages de Catherine Bouquet,  
de 9 h à 17 h 30 sur deux jours :  
260 €. 04 93 90 32 95.  
[www.nagerdanslebonheur.com](http://www.nagerdanslebonheur.com)

À Paris Week-end en eau  
chaude : 360 €. 01 42 83 03 90.  
[www.pied-dans-eau.fr](http://www.pied-dans-eau.fr)

Dans l'Essonne (Bures-sur-Yvette)  
À la rentrée, quatre cours de