

Théoule : des stages pour ne plus avoir peur de l'eau

Une douzaine d'aquaphobes ont appris à nager sous l'eau dans la piscine du Miramar

La peur qui serre la poitrine, l'impression d'étouffer, le vertige qui tourne la tête, ce sont les symptômes de l'aquaphobie qui se déclenche dans moins d'un mètre d'eau. Un mal qui touche beaucoup plus de gens qu'on ne le pense et qui les affecte plus qu'il n'y paraît.

« Je n'ai jamais pu jouer avec mes filles dans l'eau, et puis tout le monde se moque de moi. » explique Michèle, 59 ans qui s'est décidée à affronter ses angoisses. Ce week-end, elle a participé à un stage thérapeutique à Théoule*. Avec une douzaine d'autres aquaphobes elle a pu se baigner dans l'eau bien accueillante d'une piscine chauffée à trente-deux degrés. Grâce à la méthode toute en douceur de Catherine Bouquet organisatrice de ces stages, elle a pu commencer à mettre la tête sous l'eau. Une victoire sur elle-même et sur une vieille histoire qui traînait dans sa tête depuis bien longtemps : « J'avais vingt ans, on m'a poussé dans l'eau, j'ai failli me noyer. »

Aidée d'un maître nageur, d'une psychothérapeute et de techniques empruntées à la sophrologie Catherine Bouquet fait ressortir ces histoires

de la mémoire. « Il y a beaucoup de phobies qui viennent du jeu des adolescents quand ils se poussent dans la piscine. Ça peut venir aussi d'un premier apprentissage avec un maître nageur qui force à aller dans l'eau. »

Des larmes parfois

Chaque participant à effectivement son histoire à raconter et elles se ressemblent toutes. « A douze ans, je nageais très bien et je me préparais à la compétition. J'avais un entraîneur très démoniaque qui ne me laissait pas toucher le bord pendant des heures, et un jour j'ai eu un blocage » se souvient Fabienne qui espère à 51 ans en finir avec cette phobie qui la prive de tous les plaisirs de l'eau.

« Sur un week-end, bien sûr, ce n'est pas suffisant mais en deux jours, les gens arrivent à mettre la tête sous l'eau, ils découvrent la flottaison, l'immersion. Il y a beaucoup d'émotion qui remonte, certains pleurent quand ils y arrivent », explique Martine Bugnet, psychothérapeute.

P. V.

*Aquaphobie, 22 avenue de La Véronèse. 06 590 Théoule-sur-Mer. Stage 2 jours, 290 €.



Mettre la tête sous l'eau : un défi pour les aquaphobes.

(Photo Patrick Clémenté)