

■ les peurs de l'été

1. Au secours, j'ai les pieds dans l'eau !

«*La peur de l'eau m'a tenaillée dès la petite enfance. A l'école, j'essayais d'éviter la séance de piscine et faute de m'y soustraire, je restais dans le petit bassin (réservé aux bambins). Par la suite, je me suis résignée sur la plage à garder les effets des amis partis se baigner. A surveiller les enfants patageant près du rivage, en me disant que s'il leur arrivait quelque chose je serais incapable de leur porter secours* ».

Le cas de Faroudja, 41 ans, cadre dans une caisse de retraite à Paris et actuellement en vacances à Théoule, est loin d'être isolé. Selon une enquête récente, une personne sur cinq serait aquaphobe. Les symptômes vont de la simple gêne à la panique, associée à l'idée de mort. De la crainte d'être aspiré vers le fond à l'incapacité de plonger le visage dans l'eau, de mettre la tête sous la douche.

Longtemps, cette peur est restée inavouée ou confinée dans le cercle familial. Avec le développement de la société de loisirs, des sports de mer et de montagne (ski nautique, canyoning, rafting), elle devient difficile à



Flotter sur le dos, c'est déjà une victoire et du bonheur. Le maître nageur M. Dupuy aide l'apprenti baigneur à se détendre.