

SOMMAIRE N° 2

Comment réduire son stress lors d'une plongée sous-marine ?

E-mail : vmeurice@hotmail.com

Url : <http://www.atlantisformation-guadeloupe.com>

Plongée : Comment réduire son stress lors d'une plongée sous-marine ?

Vincent Meurice

Qui, dans sa vie, n'a jamais eu à faire face à une situation stressante ? Que ce soit dans la vie de tous les jours, pour parler en public, pour passer un examen ou pour rechercher une nouvelle expérience. La plongée est un de ces sports qui attire les amoureux de la nature mais, qui par ses aspects techniques et environnementaux, peut faire peur et limiter l'accès à la pratique, ou pire (dans des cas extrêmes) évoluer vers l'accident. On en déduira facilement alors qu'une bonne gestion des émotions sous l'eau assurera une limitation des risques et permettra de profiter pleinement de la plongée. Depuis de nombreuses années, nous rencontrons tout un panel de plongeurs différents. Tandis que certains maîtrisent leur stress ou n'en montrent aucun, d'autres s'immergent dans des conditions psychologiques limites. Il est évident que pour un bapteme de plongée, il existe une part de stress, généralement utile d'ailleurs, mais au fur et à mesure des passages de niveaux, les moniteurs doivent se pencher sur cette partie de la formation, trop souvent ignorée ou laissée de côté par manque de solution à apporter ou d'expérience dans le domaine. Le stress revêt plusieurs états et en connaître les composantes permet de mieux le maîtriser. Nous allons donc tenter de répondre à la question suivante : Comment mieux gérer votre stress en plongée ? Pour cela nous aborderons, les généralités sur le stress, son implication en plongée et nous donnerons ensuite des conseils et des techniques pour améliorer votre approche psychologique de l'immersion. INFO : Certaines sections de cet article pourront paraître très techniques pour le plongeur débutant mais la gestion du stress en plongée passe par une bonne compréhension des mécanismes psychiques et physiologiques. De plus, même si nous développons un sujet à connotation négative, il faut bien se souvenir que la plongée reste un sport « très sûr », peu accidentogène et provoquant un grand plaisir lorsque que pratiqué dans des conditions de sécurité optimale. C'est pour cela que la dernière partie de l'article (conseils et techniques de gestion de stress) reste le plus important.



1/ GENERALITES SUR LE STRESS

Afin de gérer plus facilement le stress, il faut quelques connaissances sur ce que sont l'angoisse, le stress et la panique et comment ces derniers interfèrent sur l'organisme en modulant les capacités psychiques et physiques. Une fois compris ces mécanismes, il vous sera plus à même de détecter les symptômes rapidement et d'avoir recours à des techniques permettant d'éviter un abandon avant la mise à l'eau ou une panique une fois sous l'eau. Bien connaître ces composantes, c'est vous assurer une plongée confortable et agréable en tout point. On peut différencier plusieurs états plus ou moins importants ayant rapport avec la peur : Ces états, sont dans l'ordre d'importance (voir schéma ci-dessous) Le stress, l'anxiété, l'angoisse et la panique La reconnaissance de l'un d'eux doit vous amener à appliquer une réponse logique en rapport avec l'état émotionnel du moment. Certains de ces états peuvent être stimulants

ou inhibants et dans l'absolu, il ne faut pas chercher à endiguer directement ces états mais au contraire s'en servir comme point de départ d'une réponse adéquate qui permettra l'atténuation, voire la disparition de l'émotion. Une qualité importante que le plongeur doit avoir dans ce cas est : la patience.

1.1 Le Stress et l'anxiété

Même s'ils sont légèrement différents, on a souvent tendance à les confondre et c'est pour cette raison que nous les traiterons ensemble. Le stress est un état physiologique plus ou moins momentané provoqué par une interaction de contraintes externes psychosociales, considérées comme positives si elles nous permettent de donner le meilleur de nous-même, et qui deviennent agressives lorsqu'elles sont subies puisque qu'elles dépassent alors nos limites naturelles d'adaptation tandis que : L'anxiété est un état émotionnel composé de trois pôles fondamentaux : la perception d'un danger imminent, réel ou indéterminé, une attitude d'attente devant ce danger, Un sentiment de désorganisation lié à la conscience d'une impuissance totale face à ce danger. C'est donc l'état de l'affectivité qui résulte de la prévision ou de la crainte d'un danger prochain. C'est ressentir une vive inquiétude du fait de l'incertitude d'une situation ou de l'appréhension d'un évènement qui peut générer un sentiment d'insécurité, de l'irritabilité jusqu'à une peur incontrôlable

1.2 L'Angoisse

Elle se différencie de l'anxiété par l'intensité de l'inquiétude, elle est causée par une peur intense, subite et inexplicée provenant d'un sentiment de menace imminente et qui s'accompagne de symptômes neurovégétatifs caractéristiques (spasmes, dyspnée, tachycardie, sudation, etc...). De l'anxiété flottante à l'angoisse invalidante, la fréquence et l'intensité du malaise physique et du mal-être mental varient d'un individu à l'autre. Certains troubles représentatifs du stade aigu de la crise d'angoisse sont décrits dans la panique. Voici une liste non exhaustive des troubles pouvant être ressentis, et qui souvent, se recoupe entre eux : le plongeur conscient de son état pourra reconnaître ces signes et agir en conséquence. Donc, une fois l'angoisse ou l'anxiété détectée, il faudra prendre les mesures nécessaires pour se détendre (voir plus loin) tremblements, secousses musculaires jambes "en coton" : du mal à descendre à l'échelle oppression (sensation de gêne respiratoire) : rythme souvent court (haletant) douleur ou gêne thoracique : ressenti parfois comme précurseur au mal de mer palpitations du cœur voix blanche ou qui tremble : difficulté à communiquer avec le moniteur gorge nouée (difficulté à déglutir) bouche sèche : impossibilité de cracher dans son masque estomac noué : ressenti comme mal de mer mains moites : difficilement détectable sueurs (bouffées de chaud et de froid) idées confuses trous de mémoire : ne se souvient plus de points importants du briefing rougissements : difficilement détectable selon les lieux de plongée incapacité à regarder quelqu'un dans les yeux : visible directement tout au long de la plongée

1.3 La Panique

Ce sont des crises aiguës d'angoisse, de terreur soudaine, accompagnées de troubles physiques très pénibles qui sont souvent interprétés comme précurseurs d'une crise cardiaque et d'une mort imminente. En plongée, la panique peut survenir de façon imprévue et spontanée et peut évidemment causer une remontée rapide avec un risque de surpression pulmonaire et d'accident de décompression. Les troubles physiques et psychiques qu'elle occasionne (juste avant la perte de contrôle) sont : peur de mourir : engendre une remontée panique peur de devenir fou : rarement vu en plongée, dû au caractère particulier du milieu marin qui va privilégier plutôt la peur de mourir par noyade ou manque d'air sentiment d'irréalité : difficulté à communiquer avec la personne qui refuse certains ordres ou devient colérique quand on lui demande de garder le détendeur en bouche par exemple impression de s'évanouir : qui n'arrivera pas heureusement (voir plus loin) dyspnée (difficulté à respirer) : augmentée par la résistance du détendeur et la pression ambiante

sensations d'étranglement : augmentée par la résistance du détenteur et la pression ambiante étourdissements vertiges accélération cardiaque secousses musculaires : associé à des tremblements tétanie (contractions musculaires) transpiration frissons ou bouffées de chaleur

1.4 La réaction faire face ou fuir

L'anxiété est une réaction face à un danger imminent ou futur. D'un point de vue psychologique, elle entraîne une réaction qui est nommée par certains scientifiques comme « faire face ou fuir ». Le but physiologique premier de l'anxiété est de préparer l'organisme à gérer une situation (musculairement, mentalement, etc...) ou à la fuir.

À une époque bien antérieure à la notre, « l'homme des cavernes » détenait déjà ce « réflexe » pour réagir rapidement au danger continu existant. Encore aujourd'hui, dans nos sociétés modernes et stressantes, ce vieux réflexe est nécessaire. Pour bien comprendre ce principe, imaginez votre voiture bloquée sur une voie ferrée avec vous dedans et un train se dirigeant vers vous en sifflant. Sans la moindre anxiété, il y a de forte chance que votre corps réagisse lentement et que le train vous percute. « Fatal ». Pour résumer cette anecdote, l'objet de l'anxiété est de protéger l'organisme et non de l'agresser. D'où l'intérêt pour le plongeur de se servir de l'anxiété au lieu de la subir.

1.5 Les mécanismes du stress, de l'anxiété et de l'angoisse

Selon les individus, on remarque 3 manifestations distinctes les unes des autres : La dominante mentale développe principalement les sensations de type angoisse, colère, instabilité ou panique ainsi que les idées vectrices d'aggravation de l'état : « Ça ne va pas, je vais mourir, je vais m'étouffer, l'air va me manquer, ... » La dominante physique comprend tous les symptômes physiques comme les étourdissements, les palpitations, la transpiration, les douleurs thoraciques et l'essoufflement. La dominante comportementale décrit plutôt les comportements comme regarder ailleurs, se ronger les ongles, le refus ou l'abandon. Certains symptômes psychosomatiques peuvent même être confondus avec des maladies diverses. Le mécanisme physique Les effets biochimiques et neurologiques Quand le cerveau détecte un danger ou même l'anticipe mentalement, il met en place une série de mécanismes servant à préparer le corps à « faire face ou fuir ». Ces mécanismes sont gérés par Le système nerveux sympathique : libère l'énergie nécessaire pour mettre le corps en alerte

Le système nerveux parasympathique : ramène le corps à son état normal.

En général, quand le système nerveux autonome sympathique se met en route, il a tendance à stimuler l'ensemble de ces composantes (déclenchement simultané de tous les symptômes ou ne rien faire du tout. Il est alors rare de voir apparaître un seul symptôme sur une personne angoissée. Ceci est plutôt une bonne chose pour le plongeur qui va pouvoir facilement détecter une angoisse grâce à un large éventail de symptômes possibles. Sur un plan purement biochimique, le système nerveux sympathique libère dans l'organisme deux hormones, « l'adrénaline et la noradrénaline », sécrétées par les glandes surrénales situées sur les reins. Le rôle de ces hormones est de permettre au système sympathique de pouvoir faire perdurer ses effets dans le temps. Il est donc logique qu'une angoisse intense ne puisse être résolue en quelques minutes. La mise en place des techniques d'apaisement pour le plongeur doit donc commencer dès les premiers symptômes reconnus afin d'obtenir un effet rapide. Si la reconnaissance se fait tardivement, ou si le temps entre l'inscription et l'immersion est très court, le plongeur va devoir veiller à éviter que d'autres événements ou situations stressantes ne viennent amplifier le mécanisme, comme par exemple :

Laisser l'entourage augmenter le stress
Prendre la tasse en surface L'activité déclenchée par le système sympathique sera malgré tout interrompue de deux façons :
L'adrénaline et la noradrénaline sont détruites par d'autres substances chimiques présentes dans l'organisme
Le système nerveux parasympathique se met en marche pour rétablir un

état de relaxation. Il faut réaliser que le corps est auto-protecteur et déclenche le système parasympathique afin que l'angoisse ne dure indéfiniment et qu'elle arrive à un niveau dangereux pour l'organisme. Ceci prend un peu de temps mais peut quand même être accéléré par le plongeur, en utilisant des méthodes de détente. (Voir plus loin)

Un autre point important à ne pas ignorer est que l'adrénaline et la noradrénaline présentes dans le corps après une phase d'anxiété ont besoin d'un certain délai avant d'être neutralisées (délai nécessaire à l'adaptation d'une vie en milieu hostile où le danger peut réapparaître et où le corps a besoin de rester prêt à réagir en cas de retour du danger. Ceci se caractérise en plongée par une petite angoisse persistante et une fatigue assez importante chez la personne stressée. C'est pour cette raison qu'il est inutile de faire durer une plongée trop longtemps chez une personne qui est déjà arrivée à combattre son anxiété. Cet exploit demande beaucoup d'énergie physiologique, physique et mentale. Vouloir absolument perdurer l'immersion peut amener à ne pas profiter pleinement des dernières minutes, et par conséquent, sortir de l'eau avec un souvenir médiocre de l'expérience. De plus, il ne faut pas oublier que la fatigue et l'anxiété sont des facteurs favorisant l'essoufflement, le froid, la panique et par conséquent, la surpression pulmonaire ou l'accident de décompression suite à une panique. Les effets sur le système cardio-vasculaire Le changement essentiel qui va avoir lieu à ce niveau contribue à préparer l'organisme à réagir rapidement, l'objectif étant de créer une accélération du rythme afin d'augmenter l'apport d'oxygène aux tissus. Il en résulte aussi une augmentation de la force des battements du cœur qui provoque une sensation souvent gênante et amplifie la sensation d'angoisse. Afin d'apporter suffisamment d'oxygène aux parties vitales, le flux sanguin se modifie en déviant le sang des endroits où il est le moins utile (vasoconstriction périphérique) vers les organes vitaux et les grands muscles des cuisses et des bras. (De plus, dans la vie de tous les jours, ceci est très utile en cas de blessure car ce phénomène diminue le risque d'hémorragie fatale). Les effets sur le système respiratoire En corrélation avec la circulation, la respiration va subir certains changements dans le but d'apporter l'oxygène nécessaire dans les poumons. La respiration devient plus profonde mais elle est souvent inefficace car elle ventile surtout le volume de réserve inspiratoire. A l'inverse, elle peut aussi provoquer une hyperventilation. Dès lors, une série de symptômes divers s'installent selon que la personne s'essouffle ou hyperventile. Ceci se traduit par Le souffle court Une sensation d'étouffement Une douleur ou une oppression au niveau du thorax Des étourdissements Une sensation d'irréalité ou de dépersonnalisation Des bouffées de chaleur La respiration sur détenteur et en milieu pressurisé peut souvent amplifier certains de ces phénomènes. C'est à ce moment que le plongeur doit pouvoir intervenir et se calmer afin de minimiser le nombre de symptômes et les faire disparaître. (Nous verrons dans les parties suivantes les techniques utiles) Les autres effets physiologiques D'autres symptômes (provoqués par l'activation du système nerveux sympathique) peuvent apparaître. Ils ne sont ni nocifs ni dangereux. Dilatation des pupilles : Laisse rentrer plus de lumière mais peut créer une vision brouillée Diminution de la salivation : Assèchement de la bouche (effet augmenté par l'air sec de la bouteille et qui peut parfois devenir désagréable) Diminution de l'activité du système digestif : provoque des nausées et une lourdeur de l'estomac Habituellement, parce que cet enchaînement d'effets secondaires exige beaucoup d'énergie, les gens se sentent par la suite fatigués, épuisés, vidés.

Le mécanisme comportemental Étant donné que l'ensemble des symptômes évoqués plus haut n'a qu'un seul et unique but : préparer le corps à faire face à une situation particulière ou à la fuir, il devient alors évident que les personnes subissant ces symptômes physiques n'ont qu'une seule envie : Fuir l'endroit où ils se trouvent. Si la fuite n'est pas possible (comme cela peut arriver sur un bateau) et l'angoisse à peu près maîtrisée, certaines attitudes peuvent apparaître comme se mettre à faire les cents pas, taper du pied ou devenir associable. Une fois dans l'eau par contre, ceci peut se traduire par une panique, un abandon de plein gré ou un abandon en

simulant un problème quelconque. Le mécanisme mental Le premier objectif de l'anxiété ou de l'angoisse est d'alerter notre organisme d'un danger potentiel : il en résulte un détournement immédiat et automatique de l'attention. La vigilance prend les commandes pour scruter les environs afin de détecter toute menace potentielle. Il devient alors difficile de se concentrer sur les tâches courantes. Il est donc normal pour un plongeur de se sentir inattentif, que ce soit lors du briefing, en surface ou sous l'eau. Cet état de vigilance influe aussi sur la mémoire à court terme, c'est pourquoi écouter un briefing long est souvent inutile. Comme nous l'avons dit précédemment, les états d'anxiété ou d'angoisse importante sont aux limites de celui qu'est la panique. La raison en est que la vigilance va chercher à détecter une cause extérieure pouvant expliquer le mal-être ressenti. Malgré tout, il est parfois difficile de trouver une menace réelle (surtout si le moniteur a mis en place une sécurité irréprochable). Dans ce cas, l'introspection ne va plus avoir lieu à l'extérieur mais à l'intérieur de la personne : « s'il n'y a rien à l'extérieur qui puisse me rendre anxieux, il doit y avoir quelque chose qui ne tourne pas rond avec moi. » L'esprit se met donc à inventer des explications. Il est évident en plongée que c'est sur la respiration que va se porter la menace « je suis en train d'étouffer, je vais me noyer ». Ces réactions, angoissantes, sont toutefois normales et ne doivent pas empirer. Il devient donc important de reprendre alors le contrôle par quelques techniques simples que nous développerons plus loin. C'est ce que nous allons voir dans les prochaines parties en donnant des techniques d'apaisement utilisables pendant le briefing, à la surface et sous l'eau

2/ LE STRESS EN PLONGEE

2.1 Posez vous les bonnes questions

Pour continuer notre analyse du stress en plongée, il faut comprendre que l'image que vous vous faite de la plongée est un point déterminant du niveau d'anxiété. Cette image pourra être un frein ou une motivation à la pratique. Pour les gens stressés, en répondant à ces simples questions, vous pouvez déjà identifier les raisons d'une peur potentielle. Avez-vous vu un film du type « les dents de la mer » ou un des images négatives de la plongée et cela vous a-t-il créé un stress ? Avez-vous connu un proche qui s'est noyé ou a failli se noyer ? Nagez-vous très mal ou pas du tout ? Quelle image avez-vous de la plongée ? Qu'est-ce qui vous motive à pratiquer ? En premier lieu, il est complétement inutile de vous FORCER à aller sous l'eau si vous ne trouvez rien d'attirant dans la plongée. Cependant, si à l'inverse, vous adorerez essayer et découvrir la beauté des fonds sous-marins, alors la peur ne doit pas vous retenir, car comme nous l'avons déjà dit, la plongée est un sport très sûr et il faut choisir avec précaution avec qui vous allez pratiquer (voir notre article : choisir un club de plongée). De même, regardez par exemple cette vidéo et faite le bilan de ce que cela vous créé comme sensation. Si vous vous dites « comme ça doit être super de vivre ça, mais vraiment je pense que ce n'est pas pour moi » alors vous vous trompez car plonger est facile et même les mauvais nageurs peuvent progresser très vite. Si par contre, cette vidéo ne vous hérisse pas un seul poil et que vous vous voyez la couper avant la fin, alors il n'y peut-être pas de raison de se forcer pour rien. Cependant, nous saurions trop vous recommander d'essayer un baptême (en piscine ou en zone protégée) pour vous faire une idée finale.

2.2 Le baptême de plongée est une étape importante

C'est en général ici que tout va se jouer car si la première immersion est un échec, alors difficile ensuite de rattraper le coup ensuite (mais c'est toujours faisable). En cas de stress, il convient de revenir sur le choix de l'endroit où le plongeur va tenter sa première expérience. Aucune honte de commencer par une piscine ou un bord de plage, au contraire, si cela peut vous détendre et démystifier l'expérience, c'est mieux ainsi. Le baptême de plongée est vraiment

sans danger mais pour qu'il soit réussi, il faut aussi que le plongeur se prépare mentalement et physiquement. Sur cet aspect, il faut respecter les points suivants Venir aussi détendu que possible Venir en forme Choisir un bon jour (bonnes conditions météo) Avoir pris soi-même la décision de venir Avoir confiance au club et aux moniteurs Ne pas se laisser étouffer par un proche trop déterminé à vous faire plonger absolument Se laisser faire (les moniteurs connaissent leur travail et ne vous feront prendre aucun risque inutile) Se souvenir que même ceux qui ne savent pas nager peuvent faire un baptême. Lisez notre article sur le « baptême » pour en savoir plus sur comment il doit se dérouler.

2.3 La gestion du stress durant les formations de plongeur

Quiconque lisant les référentiels de formation se rendra compte qu'il est rare que la gestion du stress soit traité, ou fasse l'objet d'exercices spécifiques. Pourtant, c'est bien grâce à par une formation adéquate que le plongeur pourra mieux gérer son stress et ses conséquences. En général, le stress va considérablement limiter le contenu pédagogique de chaque séance dans le sens où il faudra non seulement gérer le niveau d'anxiété, mais en plus, découper certains exercices en une multitude de sous-exercices pour atteindre les buts fixés par les contenus de formation. Ici, l'expérience et surtout, « l'approche » du moniteur est capital dans la réussite. Ce dernier doit être capable de limiter un maximum les situations d'échecs et choisir des exercices extrêmement simples pour commencer, puis, progressivement, augmenter les difficultés jusqu'à ce que le plongeur maîtrise les techniques. Un objectif important de formation est de faire « intégrer mentalement » au plongeur « qu'il est capable de réussir ». En effet, un élève sachant pertinemment qu'il contrôle son vidage de masque en toutes circonstances n'aura plus peur d'un remplissage inopiné et le risque d'un stress sur cette situation en plongée aura alors disparu définitivement. Par conséquent, il convient alors de répéter les exercices, les faire augmenter en difficulté et varier un maximum les situations pour que l'élève puisse totalement maîtriser sa technique. Nous parlons bien ici de générer de la confiance en soi car c'est ce qu'il est important d'obtenir pour l'élève.

CONFIANCE = BAISSSE DU NIVEAU DE STRESS A tous les niveaux, nous retrouvons des exercices orientés vers les futures prérogatives du plongeur. Immanquablement, les exercices du niveau précédent doivent être acquis AVANT de passer à la suite. Si le plongeur n'a pas pratiqué depuis longtemps, une remise à niveau s'avère souvent nécessaire. Il en sera de même pour la pratique de l'exploration. A la suite d'une longue période d'inactivité, il faut savoir reprendre doucement.

2.4 Gérer son stress, c'est aussi la réussite d'un challenge

Certaines personnes qui viennent à la plongée, veulent aussi souvent se prouver quelque chose. Réussir un challenge personnel ; et c'est une très bonne approche dans la gestion du stress car si l'essai est concluant, alors il génèrera automatiquement une meilleure confiance en soi qui non seulement, va favoriser la poursuite de l'apprentissage, mais aussi être transposable dans d'autres domaines : En effet, une meilleure estime de soi (si je peux réussir la plongée, je peux faire autre chose) est toujours un point positif pour l'apprentissage de l'activité, mais aussi pour les situations de la vie de tous les jours. La plongée peut être ici une solution à d'autres problèmes liés au stress. Beaucoup de plongeur pratique cette activité essentiellement pour se détendre, ce qui prouve qu'une des finalités de la plongée sous-marine est de « cultiver le zen ! » A ce niveau, la plongée est d'ailleurs souvent une approche pour la gestion de l'aquaphobie.

3/ CONSEILS ET TECHNIQUES POUR AMELIORER VOTRE APPROCHE PSYCHOLOGIQUE DE L'IMMERSION

Ce chapitre est destiné aux personnes souffrant d'un stress lié à l'idée de pratiquer la plongée ou qui ont vécu une situation ayant généré un stress post-traumatique et qui limite ou stoppe la pratique de la plongée.

3.1 COMPRENDRE SA PEUR

Avant toute chose, il convient de savoir que toute peur se combat d'une manière ou d'une autre et qu'il est toujours possible de la dépasser. Bien évidemment, certaines personnes sont plus à même de réaliser cet exploit que d'autres mais avec un peu de volonté et de l'aide, on obtient des résultats probants assez facilement, surtout en plongée. En effet, dans tous les cas, c'est le milieu aquatique qui est l'agent stressant (on peut se noyer, il y a des créatures dangereuses, certains risques sont majorés, ...). Pourtant, à l'inverse, c'est aussi ce milieu qui est facteur de détente et de gestion de stress. (On est en apesanteur, on respire tranquillement, on est au milieu de poissons multicolores, on rencontre des dauphins, on partage une expérience entre amis, on communique avec la nature,...) Sachant que la plongée est au final une activité très peu risqué, qu'il y a moins d'accident qu'au football par exemple, alors pourquoi angoisser ? La question est donc : Qu'est-ce qui me fait peur ? Voyons un panel de causes et les raisons pour lesquelles il est inutile d'être angoissé par avance.

3.2 EVALUER LE RISQUE

Si vous êtes stressé ou angoissé à l'idée d'aller sous l'eau, il vous faut aussi mesurer le risque inhérent à la pratique de l'activité. Comme nous l'avons vu avant, il convient de choisir des conditions de plongée qui correspondent à votre niveau. En général, les clubs de plongée sont suffisamment professionnels pour évaluer ce risque. Aucun centre ne souhaite avoir à gérer un accident et donc, si le directeur de plongée estime que vous êtes apte à plonger, c'est que vous l'êtes. Ici, il apparaît logique d'être honnête envers vos encadrants. Inutile de dissimuler votre peur car cela peut fausser le jugement du directeur de plongée. Si vraiment votre stress vous apparaît trop important, n'hésitez pas redémarrer en piscine ou en bord de plage jusqu'à ce que vous retrouviez votre confiance en vous. En fait, tant que vous vous sentez tendu en immersion, inutile d'augmenter la profondeur. Apprenez à votre rythme, doucement, et dans des zones de profondeur restreintes jusqu'à ce que vous vous sentiez près. Un bon moniteur, avec une bonne capacité d'analyse va tout de suite se rendre compte que votre niveau d'anxiété diminue.

PEU DE PROFONDEUR = AUCUN RISQUE (tant que vous êtes encadré)

3.3 SE CONNAITRE

Bien que vous soyez finalement seul juge de vos capacités, un bon moniteur peut faire ressortir chez vous des possibilités que vous pensiez impossibles. Cependant, il ne sert à rien de voir trop grand non plus dès le début. Certains ont parfois tendance à se surestimer et se retrouvent à abandonner la plongée après quelques minutes. Ici, il est important de donner le maximum d'infos sur vous à votre encadrant. Plus il aura de « billes » pour dresser votre profil, plus il pourra adapter les conditions de plongée à votre niveau. C'est pour cette raison que nous insistons sur le choix du centre. Tous les moniteurs ne sont pas capables de gérer des plongeurs vraiment angoissés. C'est pour cela qu'il faut passer par un centre sérieux avec des moniteurs expérimentés et qui ont une approche du stress développé. Dans ce même thème, on retrouve aussi des gens « bloqués » à cause de l'impression qu'ils pourraient laisser d'eux-mêmes aux autres. « Le regard des autres » a finalement peu d'importance, bien au contraire. Quelqu'un de volontaire qui « essaye » malgré sa peur est souvent très bien vu par les autres, même si le premier essai n'a pas été concluant. Adopter cette philosophie : « Dans la vie mieux vaut essayer et échouer que de ne pas essayer et finir par se dire " si j'avais su, j'aurais dû " ».

3.4 SE FORMER

La gestion du stress en plongée passe évidemment par la formation. Le but de tout acte de formation est de vous faire « maîtriser » les techniques essentielles en plongée et vous apprendre à réagir face aux incidents. Pour cela, il apparaît de nouveau utile de se retrouver dans un centre sérieux avec des moniteurs qui sauront

prendre leur temps et vous faire évoluer « à votre rythme ». Chaque bon plongeur doit au minimum apprendre à Maitriser sa nage et son déplacement Maitriser sa ventilation (un des points les plus importants) Maitriser son matériel Maitriser la théorie (car une bonne connaissance des phénomènes physiques améliore la sécurité en plongée) De la même façon, nous ne saurions trop insisté sur ces centres qui vendent la formation en accéléré pour attirer le client par des prix attractifs. Si vous êtes angoissé à l'idée de commencer une formation, comparez déjà les prestations des centres. Un tarif bas est souvent associé à une formation de basse qualité et c'est exactement ce qu'il faut éviter pour une personne stressée.

3.5.3.5 TECHNIQUES SPECIFIQUES DE DETENTE EN PLONGEE

Voici un point important de cet article. Quels exercices sont le plus à même de vous détendre. Certains sont faisable seul, d'autres nécessitent la présence du moniteur à côté. Pratiquer l'apnée : faisable en baignoire ou même sous sa douche, le but est encore de mieux sentir votre contrôle ventilatoire et de réaliser qu'il est très facile de tenir 30 secondes en apnée. Aucun exercice de débutant ne requière une apnée supérieure à une quinzaine de secondes. Vous verrez quand progresse très vite, mais évitez de forcer et l'hyperventilation avant vos apnée. Pratiquer la nage PMT : Vous pouvez même vous aider d'une bouée où le faire là où vous avez pied en piscine ou en bord de plage. Le but consiste à prendre possession de son petit matériel. Respirer sur tuba peut être moins stressant que sur détendeur, même s'il est plus facile de se ventiler sur détendeur. Flotter : un bon exercice consiste à simplement se sentir porter par l'eau (poussée d'Archimède) et votre gilet de stabilisation. Mettez vous dans une eau peu profonde, où vous n'avez pas pied cependant, fermer d'abord les yeux et SENTEZ votre corps flotter. Il peut être bon de gonfler un peu plus son gilet et le dégonfler un peu (pas trop) pour sentir les variations de portance. Ensuite, utiliser vos palmes pour changer la position de votre corps tout en flottant. Penchez vous en avant, en arrière, sur le côté, avancez ou reculez en utilisant vos palmes. Tout ceci dans le but de comprendre qu'il est impossible de couler avec un gilet gonflé, et que vous pouvez avoir une influence sur votre position à tout moment, sans forcément faire des efforts importants. Respirer sur son détendeur en surface : Comme dans toute technique de relaxation, la détente du corps passe par la respiration. En plongée, une bonne respiration vous apaisera forcément. Il faut pour cela CONTRÔLER votre ventilation en Inspirant doucement mais profondément puis en Tenant une petite apnée inspiratoire (poumon gonflé) de 2 seconds maximums, et enfin en Expirant ensuite de manière lente et profonde. Tandis que vous expirez, relâchez la tension de vos muscles. L'avantage du détendeur de plongée pour cette technique est qu'il fait du bruit. Concentrez-vous sur ce bruit et intégrez la lenteur et la profondeur de votre respiration. Respirer au fond à genou : dans une eau très peu profonde (2m max), mettez-vous à genou (votre moniteur peut vous tenir), respirez comme précédemment d'abord les yeux fermés pour mieux ressentir et écouter votre respiration, puis en ouvrant les yeux et en vous concentrant désormais sur quelque chose d'extérieur à vous (les bords de la piscine, le sable ou des poissons,...). Continuez et essayant toujours de relâcher la tension musculaire à chaque expiration. Votre corps finira par comprendre qu'il peut facilement respirer sous l'eau. Déplacez-vous très lentement : Toujours peu profond, palmez très doucement en vous appuyant en plus avec vos mains sur le fond de la piscine ou de la mer et avancez tout en conservant votre respiration lente et profonde. (Votre moniteur vous aura au préalable stabilisé). Le but de cet exercice est de coupler respiration et déplacement. Pivot sur palme : Exercice très connu, il consiste à jouer avec sa respiration pour faire monter et descendre le corps tendu tandis que les palmes restent en contact avec le fond. Cette technique permet de générer de meilleures sensations du corps dans les 3 dimensions et un meilleur contrôle de la ventilation. Pratiquer un sport quelconque : améliorer sa condition physique n'est jamais une mauvaise chose et ne pourra que vous aider pour la plongée. Un peu de vélo, de

footing,... Tout est bon !

4/ SOPHROLOGIE ET PLONGEE

Pourquoi traiter de ce sujet : D'abord parce qu'a Atlantis Formation, nous avons la chance d'avoir un sophrologue moniteur de plongée mais aussi parce que les techniques de sophrologie améliore la gestion du stress en plongée. Qu'est-ce que la sophrologie ? La Sophrologie Caycédienne est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Cette technique a été créée par le Professeur Alfonso Caycedo (neuropsychiatre) dans les années 60 et est depuis en pleine essor. Son but est de dévoiler, conquérir et transformer notre conscience pour vivre une existence positive et pleine de valeurs. Le sens étymologique du mot sophrologie est SOS= Equilibre, harmonie PHREN= Esprit, conscience LOGOS= Science. Donc : «La sophrologie est l'étude de la conscience humaine et des valeurs existentielles » Comment la sophrologie peut-elle aider en plongée ? On se saurait d'abord trop vous conseiller (si vous êtes stressé ou aquaphobe) de pratiquer via des centres de sophrologie déclarés et réputés, car la répétition des techniques et l'entraînement sophrologique peut améliorer considérablement votre approche du milieu marin. Ensuite, comme toute technique liée à la relaxation, la respiration prend une part très importante dans la pratique de la sophrologie, tout comme en plongée. Il existe des techniques sophrologiques qui peuvent vous permettre de « préparer » votre immersion, donc de vous projeter dans un futur proche ou lointain avec un état de conscience accru et un niveau de détente qui se retrouvera le jour réel de votre plongée.

Exercice de sophrologie et préparation de votre plongée

Il existe une multitude de techniques sophrologiques utilisables en plongée mais pour les gens ne pouvant pratiquer ailleurs, voici un petit exercice que vous pouvez faire seul chez vous. Isolez-vous dans un endroit calme (sans mise en scène de type musique douce ou senteurs agréables) que vous aimez bien. Il est important que vous ne soyez pas dérangé pendant l'exercice. **PROTOCOLE DE LA SEANCE** : Placez-vous en position assise, le dos droit collé au dossier. 1/ Fermez les yeux, faites le vide et commencez à respirer plus doucement jusqu'à ce que vous sentiez plus calme et en prenant conscience de vos points d'appuis (fesses sur la chaise, pieds au sol). Servez-vous de votre expiration pour relâcher. 2/ Vous allez maintenant commencer ce qu'on appelle une « sophronisation de base vivantielle par système » (comme nous allons l'utiliser souvent veuillez noter que « IRTER » signifie « inspiration, rétention d'air, tension douce, expiration, relâchement) Faites une inspiration, bloquez votre respiration et faites une tension douce de tout le corps puis relâchez en expirant. Maintenant, concentrez-vous sur votre tête (1er système) en prenant conscience de chaque partie (cuir chevelu, front, nez, yeux, bouche, oreilles,...) et en essayant de détendre ce système tout en respirant calmement puis vous allez Inspirer, Retenir l'air, mettre en Tension douce toute cette zone puis Expirez et Relâchez (IRTER) en sentant que vous évacuez les tensions de cette zone : Faites cela 3 fois Portez votre attention maintenant sur votre 2ième système, constitué du cou, des épaules, de la partie supérieurs des bras jusqu'aux mains, concentrez-vous sur cette zone en prenant conscience de chaque partie et en essayant de détendre ce système tout en respirant calmement. Une fois prêt, IRTER en sentant que vous évacuez les tensions de cette zone : Faites cela 3 fois Portez votre attention maintenant sur votre 3ième système, constitué de la partie inférieure des bras jusqu'aux mains, du thorax et de la partie du dos correspondante. Concentrez-vous sur cette zone en prenant conscience de chaque partie et en essayant de détendre ce système tout en respirant calmement. Une fois prêt, IRTER en sentant que vous évacuez les tensions de cette zone : Faites cela 3 fois Portez votre attention maintenant sur votre 4ième système, constitué de l'abdomen jusqu'au nombril et de la partie du dos correspondante. Concentrez-vous sur cette zone en prenant conscience de chaque

partie et en essayant de détendre ce système tout en respirant calmement. Une fois prêt, IRTER en sentant que vous évacuez les tensions de cette zone : Faites cela 3 fois Portez votre attention maintenant sur votre 5ième système, constitué du bas ventre jusqu'aux bouts des pieds. Concentrez-vous sur cette zone en prenant conscience de chaque partie et en essayant de détendre ce système tout en respirant calmement. Une fois prêt, IRTER en sentant que vous évacuez les tensions de cette zone : Faites cela 3 fois Maintenant, faites une fois la même chose pour l'ensemble du corps Prenez un petit moment dans la posture pour accueillir toutes les sensations qui s'offrent à vous tous en restant concentré sur votre corps sans pensées parasites Mettez vous maintenant en position assise en milieu de chaise, les mains sur les cuisses puis laissez venir à vous un souvenir (proche ou lointain) positif ou vous avez eu une grande confiance en vous (ce peut être n'importe quoi, une réussite à un examen, la première fois ou vous avez fait du vélo seul, ...). Revivez ce moment en laissant cette sensation de confiance vous envahir et en vous remémorant un maximum de chose comme des couleurs, une odeur, un paysage... Essayer maintenant de transporter vos sensations dans le présent pour les rendre disponibles dès que possible. Faites une pause et en gardant une respiration lente et profonde, stimuler la confiance en vous Commencez maintenant votre désophronisation (retour à la normale) en bougeant doucement vos membres mais du bas vers le haut (pieds, jambes, bassin ventre, thorax, bras, cou, tête) Vous pouvez utiliser plusieurs fois cette techniques et la faire varier pour vous préparer à la plongée en Ne respirant que par la bouche En laissant en trame de fond, le son de la respiration sous-marine

E-mail : vmeurice@hotmail.com

Url : <http://www.atlantisformation-guadeloupe.com>