

Natation magazine

Pour tout savoir de la natation

ABONNEZ-VOUS !



Natation magazine c'est :

- 8 numéros par an **pour seulement 30 € (au lieu de 40 €)**
- L'actu de **toutes les disciplines de la FFN**
- Des rencontres, des interviews,
- Des dossiers, des reportages,
- Des photos, des analyses,
- Des rendez-vous, des résultats,
- Des rubriques, de l'humour...

un an pour
30 €
seulement !

Natation magazine

Bulletin d'abonnement

À renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natations, 148 av. Gambetta - 75980 Paris Cedex 20

Oui, je souhaite m'abonner et je choisis :

- 1 an d'abonnement Natation Magazine (8 numéros) pour 30 € au lieu de 40 € (prix de vente au numéro).

Je règle :

- par chèque à l'ordre de Horizons Natation
- par carte bancaire N°

Sa date d'expiration :

Pour une plus grande sécurité de paiement, ajoutez les trois derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte bancaire :

Nom

Prénom Age

Adresse

Ville

CP E-mail

Date

Signature

Vaincre sa peur de l'eau

Pourquoi chaque année, lorsque l'été arrive, les magazines ne parlent que de cela : maillots de bains, plage et crème solaire ? Vos amis planifient déjà leurs vacances à la mer. Pour vous le cauchemar recommence, car la simple idée de mettre un pied dans l'eau vous hérisse les poils. C'est le retour du nœud dans la gorge, de la boule au ventre comme lors des séances de piscine de votre enfance. Aujourd'hui, vous pouvez vaincre votre peur de l'eau. Cette angoisse n'est pas taboue. Suivez nos conseils ou renseignez-vous dans la piscine la plus proche de chez vous, elles sont de plus en plus nombreuses à proposer des activités pour vaincre sa peur de l'eau.

Dossier réalisé par Adrien Cadot

« J'ai peur de l'eau »

Qui n'a jamais entendu, dans sa famille ou parmi ses amis, quelqu'un lancer innocemment : « Je sais nager, mais j'ai peur de l'eau » ? En France, des milliers de personnes sont victimes de cette angoisse et le fait d'apprendre à nager ou de savoir nager n'élimine pas l'appréhension. « J'ai même rencontré des nageurs confirmés qui craignaient de nager en mer, » remarque le psychologue Daniel Zylberberg. « Ils avaient tout simplement peur de la profondeur, peur de ne plus avoir pied. Ils affirmaient sans complexe qu'ils n'aimaient tout simplement pas ne pas voir le fond. »

L'élément aquatique a beau être source de bienfait, il n'en demeure

pas moins étranger. Qu'on se le dise, nous sommes des bipèdes ! Certes nous avons passé neuf mois dans le liquide amniotique du ventre de notre mère, mais l'eau n'est pas notre élément naturel. « Il est donc indispensable de l'appivoiser », observe Daniel Zylberberg. « Faire les choses en force ne résoudra rien. » Et comme souvent dans ce cas-là, aucun pronostic ne peut être réalisé. Chacun progresse à son rythme, selon ses sensations, son ressenti. « La peur de chacun est unique. La volonté de chacun est unique. Il n'y a pas de méthode standard pour vaincre ses angoisses », écrivent Eric Profit et Patrick Lopez en préambule de leur ouvrage « Vaincre la peur de l'eau ».

Attention tout de même à ne pas confondre peur et phobie. La première est liée à une méconnaissance du milieu aquatique, à l'absence d'expérience et au manque de repères face à cet environnement inconnu. La phobie, quant à elle, est le résultat d'une expérience traumatisante. Elle peut se manifester par certains signaux physiques : paralysie, tremblements, sueurs, constrictions du gosier... « Je trouve que l'on parle trop facilement d'aquaphobie », constate Daniel Zylberberg. « A mon sens, c'est un abus de langage. La phobie renvoie à un terme pathologique. Il peut y avoir des névroses phobiques de l'eau, certaines personnes évitant jusqu'à la moindre flaque d'eau, mais elles sont rares. En général, la peur de l'eau est liée à des angoisses archaïques : la perte des appuis, une crainte d'engloutissement. »

En effet, la peur de l'eau est, pour la plupart des gens, maîtrisable dans une certaine mesure. Beaucoup de personnes ne sachant pas nager acceptent volontiers de marcher pieds nus au bord d'une plage ou d'accompagner leurs enfants à la piscine où « elles ont pied ». Et c'est justement l'une des limites que la plupart des spécialistes mettent en exergue. « Souvent l'appréhension ne se déclare qu'à partir du moment où le sujet dans l'eau est dans une situation qu'il ne maîtrise pas : mettre la tête sous l'eau ou s'allonger à plat ventre », expliquent Eric Profit et Patrick Lopez. « La perte des appuis plantaires est récurrente dans cette angoisse de l'eau », confirme le psychologue Daniel Zylberberg.

• L'élément aquatique

L'eau est fascinante : elle attire autant qu'elle effraie. « Le grand bleu » de Luc Besson a créé des vocations, mais personne n'oublie « Les dents de la mer » de Steven Spielberg et l'angoisse d'être happé par un monstre marin venu des profondeurs obscures. Le noir total des abysses, l'immensité des mers, le déchaînement de l'eau, les tempêtes ne font rêver que les plus téméraires d'entre nous. Pour le reste, quitter la plage pour nager jusqu'à la petite bouée jaune qui flotte à une dizaine de mètres de la rive constitue déjà un sacré exploit ! L'eau, comme tous les éléments inconnus, est source de danger, ou tout au moins d'insécurité, et donc d'appréhension. Paradoxalement, l'eau est source de bien-être, de détente et de repos. Le bruit des vagues est relaxant, les bains de mer régénérants, l'air iodé rafraîchissant... Enfin, comme nous

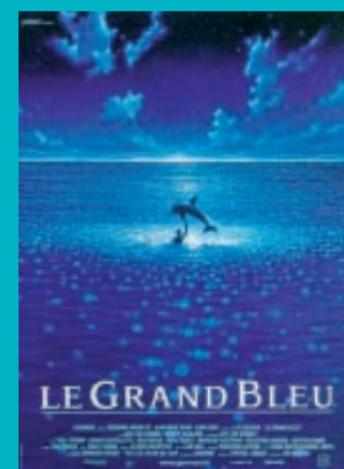


(Ph. : D. R.)

l'avons mentionné précédemment, l'élément aquatique est à l'origine même de notre vie puisque nous avons passé neuf mois dans le liquide amniotique de notre mère. « Nous sommes issus de cet élément, alors pourquoi en avoir peur ? », s'interrogent Eric Profit et Patrick Lopez.

D'autant, est-il nécessaire de le rappeler, que l'eau est présente dans notre vie de tous les jours. Nous la consommons car elle nous est indispensable, elle représente 75% de notre masse corporelle. Nous l'utilisons pour guérir le corps et l'esprit grâce à la thalassothérapie et au thermalisme. Enfin, nous la savourons et l'admirons dans plusieurs chansons, films ou poèmes. Elle

apparaît ainsi dans les films « A Safe Place » (1971), « Édith et Marcel » (1983), « L. A. Story » (1991), « Funny Bones » (1995), « Bains-douches » (2001), « Les Innocents » (2003) ou « Beyond The Sea » (2004). L'élément aquatique agrémente aussi une piste instrumentale du groupe américain Nine Inch Nails qui apparaît sur l'album « The Fragile ». Enfin, comment oublier que Charles Trenet chantait « La mer » en 1946, énorme succès populaire et chef d'œuvre du patrimoine musical français.



(Ph. : D. R.)

