

COMMENT VAINCRE SA PEUR DE L'EAU ?

L'ÉTÉ RIME AVEC BAINNADES... MAIS VOUS AVEZ UNE PEUR IRRATIONNELLE DE L'EAU ET CETTE PHOBIE POURRAIT VOUS GÂCHER VOS VACANCES. RIEN N'EST PERDU ! AVEC L'AIDE DE THÉRAPIES CIBLÉES, IL EST POSSIBLE DE VAINCRE SA FRAYEUR ET DE PROFITER DES JOIES AQUATIQUES.

PAR ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE



L'aquaphobie est une peur irrationnelle de l'eau. Certains craignent de mettre la tête sous l'eau, d'autres de couler à pic, d'autres encore d'être « aspirés » dans les profondeurs... « Cette phobie peut s'expliquer de différentes manières, explique Antoine Bioy, professeur en psychologie, expert scientifique pour l'Institut Ipnosia. Elle peut être née à l'occasion d'un événement traumatisant lors de jeux entre enfants à la piscine. On s'est retrouvé la tête maintenue quelques secondes sous l'eau "pour rire", mais, dans la panique, on s'est vu mourir noyé. C'est assez classique. » Parfois, cette

anxiété a été transmise inconsciemment par les messages anxiogènes des parents : « Fais attention aux courants dans la mer qui pourraient t'emporter au loin... Gare aux méduses ! » Par ailleurs, en France, les noyades sont responsables de près de 500 décès accidentels chaque été. Plus d'un Français sur sept déclare ne pas savoir nager, et cette proportion est particulièrement importante chez les 55-75 ans, tranches d'âge les plus touchées par ces noyades (selon les chiffres du BEH, Baromètre Santé 2016). Des films comme « Les Dents de la mer », « Piranhas » ou plus récemment « Sous la Seine » ont pu aussi

déclencher chez certains cette peur panique de l'eau. « Pour s'y soustraire, le phobique va éviter toute situation perçue comme étant à risque », précise Antoine Bioy. Plus question de partir en vacances au bord de la mer, de faire du canoë avec ses enfants sur un lac ou de profiter de farniente entre copains autour d'une piscine. Or, éviter l'objet de sa peur entretient, voire renforce cette crainte : plus on évite, moins on y va et plus on a peur. Recourir à des thérapies comme l'hypnose, la thérapie comportementale et cognitive ou la sophrologie peut être la solution pour se jeter dans le grand bain ! ■

» L'HYPNOSE : SE RECONDITIONNER

Selon Antoine Bioy, l'hypnose thérapeutique permet de vivre sa phobie dans un cadre sécurisé afin de la remplacer par une réaction plus appropriée. L'objectif est de guider progressivement le patient dans un état de conscience modifié, pour qu'il transforme ses perceptions face à une situation bloquante. Cet état, également connu sous le nom de transe hypnotique, induit une relaxation physique profonde, combinée à la sensation d'être dans un autre lieu tout en restant réceptif aux suggestions du thérapeute.

COMMENT CA SE PASSE ?

Au cours de la première rencontre, le thérapeute questionne le patient sur le contexte de sa phobie, puis met en place avec lui un outil de gestion du stress : la cohérence cardiaque, une

méthode respiratoire qui contribue à réduire le stress. À la deuxième consultation, le travail en hypnose en état de conscience modifié débute. L'idée est d'amener le patient à être mentalement ailleurs. Par exemple, pour accompagner une aquaphobie, le thérapeute peut demander au consultant de se focaliser sur une image de ses dernières vacances au bord de la mer et de lui décrire les bruits qui l'entourent, comme le clapotis de l'eau, les odeurs de crème solaire... Une fois le contexte posé, il peut l'inviter à quitter sa serviette pour se rendre près de l'eau tout en exprimant son ressenti et ses symptômes. À chaque manifestation d'anxiété, il le sécurisera : « Vous avez les jambes qui flageolent ? Transmettez-leur toute l'énergie de votre respiration pour qu'elles se sentent solidement ancrées

dans le sol. Il se peut que vous pensiez que ce sable est mouvant, mais si vous exercez un peu plus de pression avec votre pied, vous constaterez que vous ne pourrez pas vous enfoncer très profondément. Le sable qui vous paraît fragile est en fait très sûr sous vos pas. » À la fin de la séance, le thérapeute récapitule avec son patient ce qu'il a vécu au cours de cette session. Cet exercice peut nécessiter deux ou trois séances de 45 minutes, souvent moins. « Quand la personne arrive à avoir un rapport plus simple à l'eau, se sent capable d'aller à la piscine sans émotion particulière, c'est terminé ! » précise Antoine Bioy.

EN PRATIQUE

Compter entre 60 et 90 €.

Trouver un praticien : Centre de formation (Ipnosia.fr), Institut français d'hypnose (Hypnose.fr).

NOS EXPERTS



ANTOINE BIOY
professeur de psychologie, expert scientifique pour Ipnosia (Ipnosia.fr), auteur avec Isabelle Céselin Uhopiteau et Chantal Wood de « Aide-mémoire - Hypnothérapie et hypnose médicale », éd. Dunod.

STÉPHANE RUSINEK

professeur en psychologie, ex-président de l'Association française de thérapie comportementale et cognitive (AFTCC), auteur avec Frédéric Chapelle de « Aide-mémoire - Thérapies comportementales et cognitives », éd. Dunod.

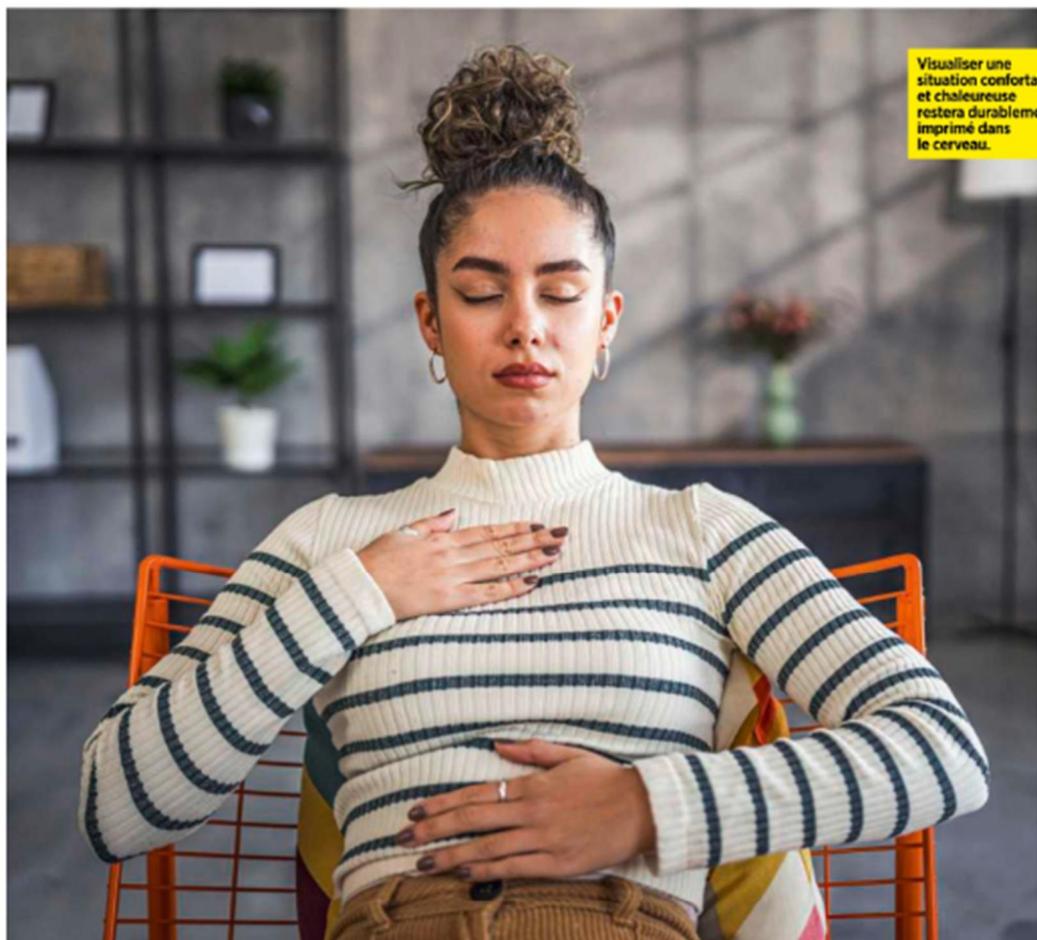
CATHERINE ALIOTTA

sophrologue, fondatrice de l'Institut de formation à la sophrologie, auteure de « La Sophrologie pour retrouver son équilibre émotionnel », éd. Leduc.s Pratique.



En état d'hypnose, le patient revit mentalement une situation habituellement stressante pour la dédramatiser.

Visualiser une situation confortable et chaleureuse restera durablement imprimé dans le cerveau.



» LA SOPHROLOGIE : RÉGULER SON ÉTAT ÉMOTIONNEL

« Le but, en sophrologie, explique Catherine Aliotta, sophrologue, est d'apprendre à la personne à se relâcher physiquement, mais aussi mentalement. Cette méthode va lui permettre de puiser en elle des stratégies pour gérer ses émotions face à une situation anxiogène. »

COMMENT CA SE PASSE ?

La sophrologue élabore pour son client un protocole personnalisé avec une combinaison d'exercices. Ainsi, des mouvements doux associés à la respiration permettent de retrouver un calme intérieur lorsqu'il sent la peur arriver. « J'invite la personne, yeux fermés, à inspirer doucement en gonflant le ventre, à serrer les poings en imaginant rassembler

toute sa peur au creux des mains. Je lui demande alors de hausser ses épaules plusieurs fois de haut en bas en bloquant sa respiration puis de souffler profondément, d'ouvrir les mains et de faire comme si elle jetait toute son anxiété par terre ! Ses peurs quittent alors son corps », cite comme exemple l'experte. Cet exercice est simple à retenir une fois qu'il est bien compris et répété pendant les séances de sophrologie. Bien assimilé, il permet au consultant de le reproduire dans son quotidien. En sophrologie, le travail se fait aussi sur la suggestion mentale. Il s'agit d'exercices de visualisation positive guidés par la voix du sophrologue. « Je peux parler à mon client de la douceur du sable sous ses pieds, de la caresse de l'eau,

des rires de ses enfants qui jouent dans la mer... », raconte Catherine Aliotta, précisant que cette vision agréable et chaleureuse laissera une empreinte positive dans le cerveau du consultant, lequel se souviendra, une fois en situation réelle, qu'il est capable de dépasser sa peur des vagues. La sophrologue recommande six à dix séances, idéalement une fois par semaine, car « c'est un peu comme le sport, il faut qu'il y ait un entraînement », conclut-elle.

EN PRATIQUE

Compter entre 50 et 70 € la séance.
Trouver un praticien : Institut de formation à la sophrologie (Sophrologie-formation.fr ; Catherine-aliotta.fr).



TÉMOIGNAGE Enzo, 25 ans

« À six ou sept ans, j'ai glissé dans une piscine alors que je ne savais pas bien nager. Je me suis retrouvé sous l'eau et j'ai paniqué. On m'a récupéré rapidement, mais cela m'a paru long. La sensation de suffocation et la peur ressenties ce jour-là ne m'ont pas quitté pendant de nombreuses années. L'eau est devenue une source d'angoisse. Impossible de mettre la tête sous l'eau, même l'odeur du chlore me rappelait ce mauvais souvenir. Petit à petit, j'ai commencé à éviter la piscine et, à la plage, je restais sur le sable à regarder mes copains faire du Jet-Ski. C'est une amie qui m'a parlé de l'hypnose en me disant qu'elle avait réussi à dépasser sa peur de l'avion grâce

à cette thérapie. J'étais sceptique au début, mais, dès la première séance avec l'hypnothérapeute, je me suis senti détendu. Il m'a guidé avec sa voix et, peu à peu, j'ai eu l'impression d'être à la fois profondément relaxé, comme si je rêvais tout en étant là. On a travaillé sur mes souvenirs. Je me suis retrouvé à revoir cette scène de mon enfance, mais c'était comme si je pouvais la modifier, la rendre moins effrayante. À un moment, j'ai eu la sensation que mon corps comprenait quelque chose que mon esprit ne savait pas encore. En sortant de la séance, j'étais calme, avec un sentiment que quelque chose avait changé en moi. La peur avait perdu son intensité. J'ai fait six séances au

total pour renforcer ce changement et gérer le stress. À chacune, j'avais l'impression de gagner en confiance, et c'est comme si cette peur devenait bête, n'avait plus lieu d'être, un peu comme une mauvaise blague. La première fois que j'ai réalisé que j'étais guéri, c'était en vacances au Portugal. Au lieu de rester sur le sable comme d'habitude, j'ai eu envie d'aller dans l'eau avec mes amis. D'abord doucement, puis un peu plus loin, jusqu'à ne plus avoir pied quelques jours plus tard. C'était une sensation incroyable, une liberté retrouvée ! Depuis, je peux enfin profiter de l'eau sans stress. J'y pense quelquefois, mais c'est comme si ce n'était plus moi qui avais ressenti ça. »