

# LE GRAND PLONGEON

VALÉRIE OUELLET

«L'eau est trop froide», «J'ai oublié mon maillot de bain», «Il y a trop de baigneurs dans la piscine»... Pour les adultes qui souffrent d'hydrophobie, toutes les raisons sont bonnes pour éviter la baignade. Toutefois, pour les élèves d'Eaudace, la première école québécoise d'activités aquatiques réservée aux adultes, il n'est pas trop tard pour se jeter à l'eau.

«Vous venez pour le cours? Vous allez voir, on va s'amuser!» Christophe enfle avec empressement son casque de bain et son masque de plongée. Il y a trois mois, l'homme de 35 ans était loin d'être aussi enthousiaste d'aller à la piscine. Pour faire plaisir à son copain amateur de natation, il l'avait accompagné dans le bassin du Cégep du Vieux-Montréal : «Après une seule longueur, j'étais aussi essoufflé que si j'avais couru un marathon.»

Comme un Québécois sur six, Christophe souffre de troubles anxieux, incluant des phobies spécifiques comme l'hydrophobie. Peur de la noyade ou des étendues d'eau profondes, respiration saccadée, tensions musculaires, les symptômes de l'hydrophobie sont subtils et propres à chaque individu, rappelle Élise Gaudette. Depuis le mois de janvier, la professeure de natation accueille, dans la piscine thérapeutique de l'hôpital Notre-Dame, les premiers élèves de l'école d'activités aquatiques pour adultes Eaudace.

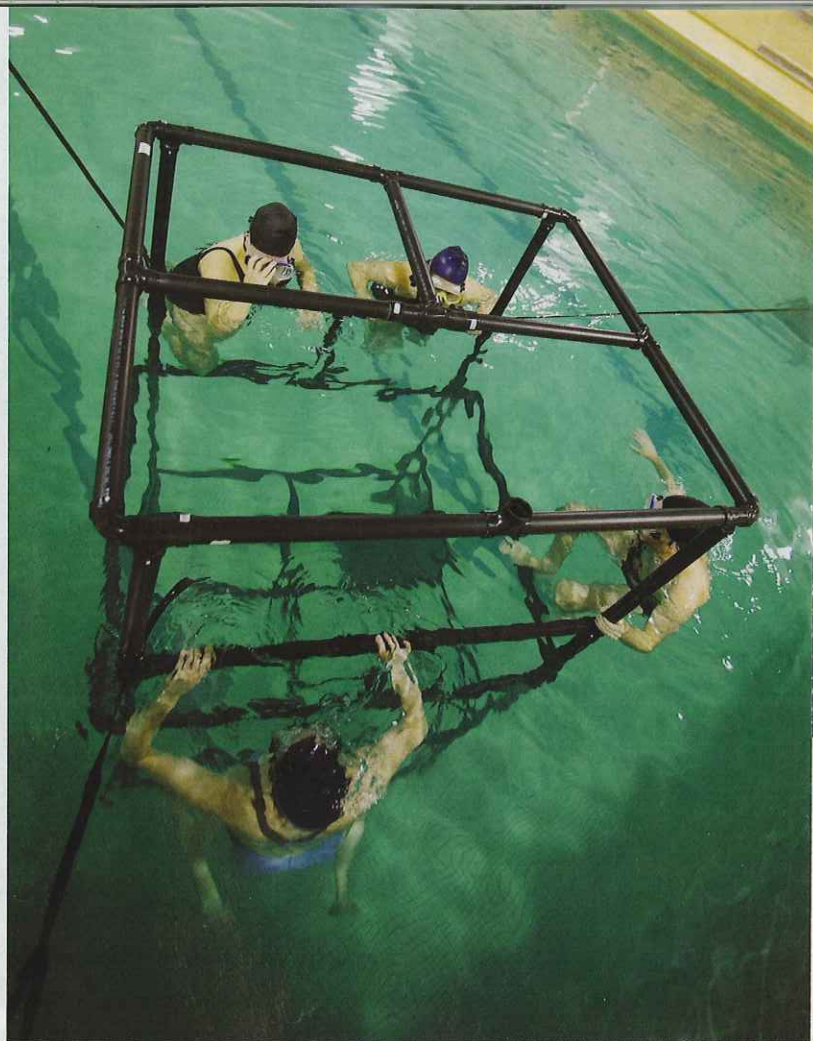
## DES PRÉJUGÉS TENACES

Au centre du bassin, Élise Gaudette fait la planche. «Si je lève les bras, que va-t-il se passer?» demande-t-elle à Myriam alors que son corps s'enfonce lentement sous l'eau. «Attention, tu vas te noyer!», répond la sexagénaire avec une pointe d'humour et une appréhension palpable. «Je sais que je suis trop vieille pour apprendre à nager, raconte Myriam. Certaines personnes de mon entourage ont ri lorsque j'ai parlé de ce cours.»

Les personnes souffrant de troubles d'anxiété et de phobies spécifiques se heurtent souvent à l'incompréhension de leur entourage, admet la fondatrice du groupe de soutien et d'entraide Phobies-Zéro!, Marie-Andrée Laplante. «On va souvent ridiculiser une personne qui a peur sans s'imaginer qu'elle en souffre réellement. Ces personnes vivent beaucoup de honte parce qu'elles savent très bien que l'objet de leur peur est pourtant sans danger.»

## PEUR IRRATIONNELLE ET INNÉE

«Ne t'approche pas de la piscine, tu vas te noyer», répétaient les parents de Nadine lorsqu'elle était petite. «Plus jeune, chaque cours de natation était une torture interminable pour moi. On nous forçait à faire des longueurs au-dessus de la partie profonde, qui me terrifiait. Je nageais super vite pour en revenir vivante!» Alors qu'elle s'enfonce dans l'eau, lors de son premier cours avec Eaudace, les



LE CADRE EN PVC NOIR AIDE LES PERSONNES SOUFFRANT D'HYDROPHOBIE À APPROVOISER LA PORTION PROFONDE DE LA PISCINE EN DESCENDANT PALIER PAR PALIER. CET OUTIL LES RASSURE ET LES AIDE ÉGALEMENT À NAGER AU CENTRE DE LA PISCINE.

épaules de la professionnelle de 38 ans se raidissent, ses orteils se crispent et ses paupières tremblent.

«Un événement tragique, un stress post-traumatique ou une prédisposition à la naissance peuvent être à l'origine d'une phobie spécifique comme l'hydrophobie», avance Marie-Andrée Laplante. Pour vaincre la peur, les thérapeutes recommandent une désensibilisation progressive, qui consiste à exposer graduellement le patient à l'objet de sa peur. Pour les hydrophobes, il convient donc de se familiariser avec l'eau à son rythme. Ainsi, Élise Gaudette propose aux participants de s'humecter le

visage et d'apprendre à respirer par la bouche avant de plonger leur tête sous l'eau.

Après une trentaine de minutes de nage libre sous le regard attentif de sa professeure, la jeune femme se détend. «J'avais peur qu'on me demande de faire des exercices trop complexes. C'est la première fois qu'on me laisse expérimenter à mon rythme dans l'eau, sans me dire quoi faire. C'est exactement ce dont j'ai besoin pour reprendre confiance.»

POUR PLUS DE DÉTAILS :  
[EAUDACE.CA](http://EAUDACE.CA)

PHOTO : JEAN-FRANÇOIS HAMELIN