

CET ÉCRAN A ÉTÉ PARTAGÉ À PARTIR DE LA PRESSE+

Édition du 22 septembre 2015,
section PAUSE SANTÉ, écran 6



EAUDACE **SURMONTER SA PEUR DANS L'EAU**

MARIE-FRANCE LÉGER
LA PRESSE

Vaincre sa peur de l'eau, c'est possible, nous assure Élise Gaudette, professeure de natation, qui a créé en 2009 l'école d'activités aquatiques EAUdace, pour permettre à des adultes de passer enfin par-dessus leur crainte de l'immersion.

Titulaire d'un permis de sauveteuse nationale, et anciennement professeure de natation avec la Croix-Rouge, M^{me} Gaudette a constaté par le passé que les adultes ne persévèrent pas beaucoup dans le programme d'apprentissage traditionnel.

Elle a donc décidé de modifier son approche, en allant chercher de l'expertise en France. De retour à Montréal, elle a créé son cours. « On l'a appelé Surmonter sa peur dans l'eau et non "de l'eau". L'objectif, c'est que les gens s'affranchissent de leur peur complètement et soient capables d'assurer leur sécurité en partie profonde. »

Les motifs des participants sont variés : pour vaincre un traumatisme d'enfance, dominer une crainte répandue au sein de sa famille ou encore pour pouvoir accompagner ses propres enfants dans l'eau.

Comme dans le cours de Gym liquide extrême à l'UQAM, M^{me} Gaudette se sert d'une cage dans l'eau. Mais là s'arrête la comparaison. Alors que la cage pour les étudiants universitaires sert aux exercices de musculation, ici, les pylônes de PVC assurent en premier lieu la sécurité des participants.

La cage est déposée au fond de la partie profonde, et les nageurs s'agrippent aux sections en surface avec leurs mains et leurs pieds de manière à expérimenter la partie profonde de façon sécuritaire.

« Le gain pédagogique est important. La partie peu profonde devient très vite confortable après. » — Élise Gaudette

En quelques mois, assure-t-elle, la personne ne ressent plus de peur et peut commencer à éprouver un vrai plaisir dans l'eau. Dès le niveau 2, les nageurs se sentent en sécurité dans la partie peu profonde. L'enseignante donne beaucoup d'information concrète sur l'eau, la flottabilité, la propulsion et fonctionne de façon très progressive, à petite échelle.

La jeune femme précise que le cours est donné avec respect et douceur, car les adultes ont souvent accumulé de la honte à propos de leur handicap. C'est d'ailleurs pourquoi elle a recours à un bénévole, lui-même ancien participant. « Il les comprend, il peut leur dire qu'il a eu peur lui aussi. »

M^{me} Gaudette loue la piscine de l'hôpital Notre-Dame pour donner son cours. L'eau, maintenue à 92 degrés, y est plus chaude que dans la plupart des piscines. « L'eau chaude, c'est essentiel, c'est la base de l'aisance aquatique ! »

À ce jour, quelque 400 personnes ont été formées chez EAUdace. Le cours comprend quatre niveaux qui s'échelonnent sur une session de six semaines, à raison de 90 minutes hebdomadaires. Il en coûte environ 200 \$ par session.