



THÉOULE-SUR-MER Toute l'année, l'association Nager dans le bonheur tend la main à ceux que l'eau effraie, qu'il s'agisse de nager ou simplement d'y entrer. Nous avons plongé, nous aussi, dans l'un de ces stages.

Dompter sa phobie de l'eau en toute confiance

PAR ARNAUD CIARAVINO / ACIARAVINO@NICEMATIN.FR

JUSQU'À CET ÉTÉ, Dominique Sebillé osait à peine affronter sa douche. « Rien que me mouiller le visage avec le pommeau était une épreuve », confie ce quinquagénaire originaire de la région parisienne. Alors, se baigner en Méditerranée ? « L'idée ne m'avait jamais traversé l'esprit », lance-t-il en riant, les lunettes de plongée encore accrochées à son front trempé. Depuis qu'il séjourne en vacances à Théoule-sur-Mer, il a enfin osé, à quatre reprises, se confronter à sa plus grande peur : l'eau. Un défi rendu possible grâce à l'association d'intérêt général Nager dans le bonheur, fondée en 1999 par sa présidente, Catherine Proteau.

Ancienne athlète et titulaire de plusieurs diplômes, elle accompagne les personnes aquaphobes sur la plage de la Figuiette l'été, et au centre aquatique Grand Bleu⁽¹⁾, à Cannes, le reste de l'année. Son objectif ? « Non pas leur apprendre à nager, mais à être à l'aise dans l'eau et à y prendre du plaisir », précise celle qui forme également les maîtres-nageurs au brevet fédéral d'aquaphobie et de relaxation aquatique.

Loin d'être marginale, cette peur panique du monde aquatique concerne en réalité un nombre « phénoménal » de personnes, et ce à tout âge. La plupart du temps, Catherine constate trois manifestations de cette angoisse :

la peur d'immerger son visage par crainte de noyade, la difficulté à se laisser flotter sur le ventre ou sur le dos, et la panique en eaux profondes.

Effacer la peur par le jeu

Plusieurs séances d'adaptation ont donc été nécessaires pour que, ce mercredi 20 août, quatre participants parviennent à laisser leur terreur sur la rive. Une fois dans l'eau, des exercices simples sont mis en place pour apprivoiser le milieu marin. Le premier : apprendre à gérer sa respiration. À plusieurs reprises, Catherine enjoint la petite équipe à plonger la tête sous l'eau et à faire des bul-

lances tombés sur le sable au fond. « Donner un but, connecter ses sensations et s'amuser, c'est primordial », souligne la formatrice, qui enchaîne avec des séances de flottaison, puis, étape ultime pour ceux qui le sentent, une nage aidée d'une frite jusqu'au ponton, situé à une trentaine de mètres de la rive. « J'ai fait des progrès, mais je n'ose toujours pas me rendre aussi loin. Du chemin reste à parcourir », sourit Dominique, conscient de ses limites.

« Je n'osais pas en parler »

« Il suffit d'un traumatisme survenu durant sa vie pour développer une aquaphobie, explique Catherine, forte de son expérience. Des décennies peuvent s'écouler avant d'affronter le problème. » Souvent, c'est la honte qui bloque la démarche. « Je n'osais pas en parler autour de moi, dire que je ne savais pas nager », témoigne Jackie Aubault, l'une des participantes, traumatisée après avoir vécu « plusieurs incidents ».

Éliane Tombarel, de son côté, a attendu près de quarante ans avant de parvenir à se mouiller au-delà des genoux. « J'avais 17 ans lorsque, durant un cours de natation, j'ai coulé et inhalé de l'eau sous les yeux des professeurs qui n'avaient rien remarqué, se souvient-elle. Depuis, j'étais complètement bloquée : l'idée même de me baigner me mettait

“ J'étais complètement bloquée : l'idée même de me baigner me mettait très mal à l'aise. ”

ÉLIANE TOMBAREL
ANCIENNE AQUAPHOBE

les. Chacun s'y essaie, main dans la main, avec plus ou moins de difficulté, selon son niveau. « On a d'abord réalisé cet exercice dans un saladier rempli d'eau », commente Dominique. Plus compliqué ensuite : aller chercher des

Les participants en pleine séance de flottaison avec Catherine Proteau.
PHOTO PATRICE LAPOIRIE

4
LE CHIFFRE ↙
Le nombre de séances suivies par Dominique Séville, aquaphobe

C'était impossible pour lui auparavant ; désormais, il parvient à s'immerger entièrement dans l'eau.

Des exercices de respiration sous l'eau permettent d'éviter la panique et de se relaxer.
PHOTO P. L.



très mal à l'aise. »

Parfois, rien n'explique cette phobie. Dominique, par exemple, reconnaît ne pas savoir d'où elle tire son origine, mais force est de constater qu'elle l'accompagne depuis toujours.

Peut-être plus pour longtemps. « Jusqu'à peu, jamais je n'aurais imaginé pouvoir nager. J'ai une telle confiance en Catherine. Elle a su, avec patience et bienveillance, m'aider à ne plus avoir aussi peur », assure l'homme, ému. Même son de cloche chez ses camarades de stage, tous engagés sur la voie d'une réconciliation avec le berceau de la vie. « J'arrive à me rendre jusqu'aux bouées jaunes, à présent », confie Jackie. Déclaration aussitôt suivie d'un sifflement d'admiration mêlée d'espoir du reste du groupe : « Chapeau ! »

1. Tous les samedis de 13 h à 14 h de septembre à juin. Pour en savoir plus : www.nagerdanslebonheur.com

« Il y a plus de morts noyés en 2025 ! »

APRÈS LES ADULTES, c'est au tour des bambins de sauter à l'eau. « Plus tôt ils apprennent à nager, mieux c'est », conseille Catherine Proteau, qui dispense des cours de natation dès l'âge de trois ans. « Je suis l'une des rares à accepter des enfants aussi jeunes ; dans les piscines publiques, on commence plutôt autour de cinq ans. » Cette année, les réservations affluent plus que d'habitude. Et pour cause : « Il y a plus de morts noyés en 2025 ! » lance la formatrice, chiffres à l'appui. Selon le dernier bilan de Santé publique France, le nombre total de noyades et de noyades suivies de décès est en forte hausse par rapport à 2024 sur la même période : 702 contre 468 (+50 %) et 193 contre 133 (+45 %).

Même méthode que les adultes

Exercices de souffle, de flottaison, etc. « La méthode pour se sentir à l'aise dans l'eau est la même que pour les adultes », explique-t-elle. De quoi rassurer les parents, restés debout sur la plage. « Chaque fois que je descends en vacances depuis Paris, je viens voir Catherine avec mes deux filles, 7 et 3 ans », confie Yann, « soulagé » de les savoir aptes à nager.

Reste que l'apprentissage demande de la régularité : « Un enfant souvent en contact avec l'eau progressera bien plus vite qu'un autre qui ne se baigne qu'occasionnellement », rappelle l'association Nager dans le bonheur.

POUR plus d'info, contacter : 06.80.42.84.68.