

OFFRES ET SHOPPING DE NOËL

PLONGEZ
www.plongez.fr · N°12 · 2017

RÊVER | PRÉPARER | VOYAGER | RESPECTER

PLONGEZ!

DOSSIER

Bahamas, Maldives,
Djibouti, Cocos, Norvège...

EXCEPTIONNELLES PLONGÉES DE NUIT

PORTFOLIO

HYPNOTISANTES
PLONGÉES SOUS GLACE

AQUA PIXELS

LA FLUORESCENCE
SOUS-MARINE, C'EST MAGIQUE !

DESTINATION

Émotions fortes
en Afrique du Sud

TESTÉ POUR VOUS

PLONGÉES *INDOOR* INSOLITES EN BELGIQUE

N°12

NOV.DÉCEMBRE 2017

BEL/LUX : 8,30 € - DOM/S : 8,40 € - CAL/S : 1200 CFP - POL/S : 1250 CFP - CH : 12,60 FS - CAN : 12,50 \$ CAD

L 17492 - 12 - F : 7,90 € - RD





UNE TENDANCE À LA CLAUSTROPHOBIE DOIT VOUS INCITER À PLUS DE VIGILANCE SOUS L'EAU, D'OBJECTIVITÉ ET DE PROGRESSIVITÉ DANS VOTRE PARCOURS DE PLONGEUR

Le cerveau, ce vaste territoire parsemé de mystères, est un organe déterminant de notre existence tant il est au centre de toutes nos actions, décisions, réflexions, projections et humeurs. Quand tout va bien, il assure au quotidien la parfaite gestion de notre unité biologique. Mais, étrangement parfois, il peut aussi nous mettre en danger. Stress, panique, perte de contrôle... en plongée plus qu'ailleurs, pas question de perdre la tête.

PLONGÉE TEK : APPRENDRE À GÉRER SON STRESS

Texte
Nicolas Seksik

Photos
Nicolas Barraqué

A lors que vous évoluez dans une eau chaude et claire, une chute brutale de la température vous glace le corps. Vous ne voyez plus vos mains cachées par l'eau trouble. Le détenteur, qui faisait jusque-là parfaitement son travail, redouble d'effort pour vous délivrer le gaz nécessaire. Vos sens ne parviennent plus à faire la mise au point sur cet environnement hostile. La profondeur et la

narcose rajoutent au sentiment de malaise général et vous ne vous sentez plus à votre place. D'un point de vue purement rationnel, il n'y a pas de raison que cette immersion se finisse mal, le matériel fonctionne, tout est OK. Finalement, le seul élément fragile, variable, délicat, c'est vous... Vous seul, êtes susceptible de prendre la mauvaise décision. Mais en plongée, et notamment en plongée tek, peut-on accepter d'être dépendant de

Un plongeur isolé augmente sa vulnérabilité sous l'eau. Pour prévenir tout accident, une bonne cohésion dans la palanquée est indispensable.



Même à faible profondeur, une décision prise sous l'influence du stress ou sous le coup d'une émotion peut avoir des conséquences graves.

son stress ? Évidemment non ! Voici des conseils pour apprendre à gérer vos émotions sous l'eau.

La panique, première cause d'accident grave en plongée

De nombreuses études le prouvent, en moyenne 50 % des accidents de plongée sont dus au stress ou à une réaction panique du plongeur. Le scénario est malheureusement bien souvent le même : confronté à un incident (panne de gaz, entrée d'eau dans le masque...), le plongeur panique s'il ne parvient pas à solutionner la situation ; il peut notamment chercher à rejoindre la surface en arrachant masque et détendeur. Cette réaction irrationnelle peut avoir des conséquences dramatiques (noyade, accident de décompression, surpression pulmonaire).

Le stress d'un point de vue médical

Le stress est une notion moderne, un peu fourre-tout, qui traduit une réaction de l'organisme à une agression externe ou interne, entraînant une réaction de défense plus ou moins adaptée. Le stress est une manifestation normale permettant à chaque individu de prendre en considération son environnement en fonction de son niveau de dangerosité, d'adapter le degré de vigilance et d'y apporter une réponse adéquate, avec comme objectif, la survie à tout prix. En fonction du niveau d'agression ou du

degré de sensibilité personnelle, l'organisme peut rapidement passer du stress à la réaction panique. Le trouble panique est une manifestation de peur incontrôlée, définie par Baldini comme "la peur tenace qui annule la raison".

Les susceptibilités individuelles à la panique sont variables d'un individu à l'autre, c'est pourquoi l'examen médical de non contre-indication à la plongée devra mettre au clair une éventuelle faiblesse. La tendance à la crise de panique est rarement une situation unique et isolée. Une tendance à la claustrophobie doit vous inciter à plus de vigilance sous l'eau, d'objectivité et de progressivité dans votre parcours de plongeur.

Toutefois, quelle que soit votre sensibilité, il est toujours possible de s'améliorer et de prendre progressivement le contrôle de vos émotions, ou à l'inverse, de vous faire surprendre par la fragilité de votre esprit quand vous ne vous y attendez pas.

Conseils d'entraînement face au stress

La problématique du stress concerne tous les plongeurs, qu'ils soient débutants, confirmés ou enseignants. En ce qui concerne ces derniers, l'apprentissage de la gestion du stress est une dimension incontournable de la démarche pédagogique. Toute progression pédagogique vise à découper une difficulté

Stress, panique, perte de contrôle... en plongée tek plus qu'ailleurs, il est important de garder la tête froide lors de vos explorations profondes et souterraines.

Comment une panique peut aider à progresser

Pour illustrer ce propos sur le stress et la plongée, et rappeler que ça n'arrive pas qu'aux autres, Nicolas

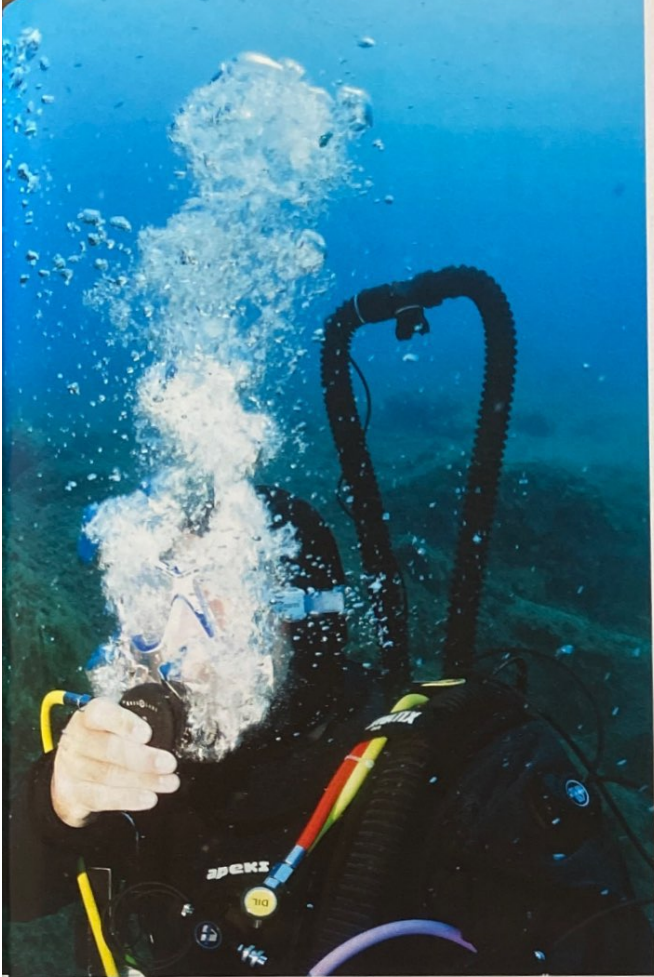
Seksik, moniteur et responsable de l'école Plongée Tek Marseille, revient sur une récente mésaventure...



Photo : Nicolas Seksik.

"Bien que plongeur confirmé, mon cerveau a failli totalement disjoncter au cours d'une plongée souterraine semblable à beaucoup d'autres. La scène se passe au Mexique, dans un cénote assez étroit, où j'évolue en frottant contre la cavité depuis 45 minutes, quand un sentiment étrange m'envahit. J'ai peur de rester coincé ! Je fais le vide dans ma tête en focalisant mon attention sur autre chose et ça fonctionne. Quand de nouveau, cette peur me reprend, mais cette fois avec un élément extérieur nouveau, je constate sur mon ordinateur que la profondeur est très faible (1 mètre) et que je suis toujours à 1 heure de la sortie... Cette faible profondeur éveille en moi la crainte de l'effondrement de la galerie (allez savoir pourquoi...). Une fois de plus, je parviens à rationaliser la situation. Tout à coup, un autre événement extérieur renforce ma

fébrilité : je vois dans la galerie autour de moi une importante quantité de racines d'arbres qui se jettent dans l'eau comme des poupées vaudou. Dans mon esprit cela ne fait aucun doute, tout va s'effondrer autour de moi ! La décharge d'adrénaline dans mon cerveau est considérable. Ma respiration et mon cœur s'emballent. En un instant, ma vision se trouble au point de ne plus rien voir. Je me retrouve aveugle pendant d'interminables secondes, dans un état bien plus diminué que lors de mes pires narcoses. Je ne parviens qu'à faire le signe indiquant que je veux faire demi-tour. Après quelques minutes, mon cerveau "raisonnable" reprend sa place et congédie celui qui a failli me faire dérailler. Tout va bien de nouveau, mis à part ce sentiment de culpabilité d'avoir été faible. Il m'a fallu un moment pour comprendre que je venais en réalité de progresser. La progression c'est aussi admettre que notre esprit, parfois faible, peut s'endurcir en acceptant progressivement la nouveauté".



en éléments suffisamment petits et digestes pour être assimilés par un élève, en vue de la construction d'une compétence. C'est le savoir-faire du moniteur qui doit déterminer la taille de la difficulté, pour que la bouchée ne soit jamais trop grosse à ingurgiter. La progression est généralement considérée sur sa dimension technique et fait souvent abstraction de la dimension émotionnelle. Une progression pédagogique doit tenir compte de la capacité d'un plongeur à supporter un stress raisonnable, et parfois aller au-delà, pour briser des barrières.

Les différents axes de travail

1 Apprivoiser le handicap

Privez un plongeur de l'un de ses sens, et vous ferez monter son niveau de stress. En prévision de l'évolution dans des environnements à faible visibilité, le travail en aveugle permet de vivre une expérience de manière volontaire avant de la subir. Suivre dans l'obscurité d'un masque occultant un parcours tactile, ou cheminer le long d'un fil, finira par vous aider à trouver ça normal, voire agréable. On peut dans ce cas, jouer sur la durée et la complexité technique du parcours.

Et pourquoi pas travailler hors de l'eau ? Un parcours en aveugle avec une bouteille de 3 litres sur le dos et une autonomie limitée, peut vous faire vivre une expérience enrichissante.

2 Faire le tri dans ses pensées

Face à un problème sérieux, sous le coup de l'émotion, on prend soit la bonne, soit la mauvaise direction, c'est le bon ou le mauvais stress. La situation se complique quand plusieurs problèmes se présentent. La plupart des accidents de plongée ont pour origine plusieurs incidents cumulés,

Magasin de plongée & École de plongée

www.bleumarineloisirs.com

+33 (0)4 66 38 94 98

AU CŒUR DU PARC NATIONAL DES CALANQUES

PLONGEZ à Cassis

Provence - Méditerranée

Baptême - Formation - Exploration - Randonnée palmée

www.narval-plongee.com

Tel : +33 (0)6 89 55 82 96

Magasin de Plongée Centre de Plongée

Côte Bleue Plongée

Sausset-les-Pins

www.cote-bleue-plongee.com

Tel : +33 (0)4 42 45 42 42

AU DELÀ PLONGÉE

Formation, Exploration, gonflage - Vente, location de matériel

Centre tout confort vestiaire et douche

Sortie Double Plongées (Planier Frioul - Parc marin Cote-Bleue)

www.audelaplongee.com

Calanque de la Vesse - 13740-Le Rove

Tel : 04.91.46.87.31

www.GITE DE PLONGÉE DU GAPEAU.com

A Hyères : plongée, restauration, hébergement, accès au bateau et parking regroupés sur un même site !

+33 4 94 00 47 30

+33 6 62 19 07 11



Les plongées spéléo engagées peuvent être particulièrement éprouvantes, d'où l'importance d'un entraînement régulier dans un environnement sans visibilité.

Photo : Greg Mercé.

gérés dans un ordre inadapté. Pour vous aider à faire le tri dans cette confusion, voici les 4 éléments majeurs à prendre en compte quand la situation dérape :

- **est-ce que j'ai de quoi respirer ?** J'ai 15 secondes pour trouver une solution avant de me noyer. Il faut que je dispose d'un détendeur fonctionnel, avec suffisamment de gaz, sans risque de panne imminente ;
- **est-ce que je suis stabilisé ?** J'ai 5 secondes pour garder le contrôle sur le profil de ma plongée en maintenant mon niveau d'immersion. Si je monte ou si je descends, ma situation ne va pas s'améliorer ;

CHAQUE ENTRAÎNEMENT DOIT ÊTRE RÉALISÉ AVEC LA DÉTERMINATION D'ALLER JUSQU'AU BOUT, TANT QUE LA SÉCURITÉ N'EST PAS COMPROMISE

- **comment puis-je venir à bout de ma décompression ?** Il faut que je finisse ma plongée sans risque d'ADD. Pour cela, je remonte à une vitesse adaptée jusqu'à mon premier palier. Je m'assure de disposer des gaz adaptés en quantité suffisante ;

- **comment puis-je maintenir communication et cohésion dans la palanquée ?** Je suis plus fort à plusieurs que tout seul. Je dois continuer à interagir avec les autres plongeurs qui peuvent m'aider à résoudre les problèmes plus facilement. En m'isolant, je suis plus vulnérable et je menace la sécurité de ma palanquée.

Chacune de ces questions doit être considérée dans un ordre logique. La première est prioritaire sur la deuxième et ainsi de suite... La prise en compte rationnelle de ces éléments est une façon efficace de focaliser son attention sur des tâches simples et logiques qui permettent de sortir sain et sauf d'une situation d'incident. En appli-

quant cette méthodologie, on peut entraîner un plongeur à résoudre un ou plusieurs problèmes en lui laissant la possibilité de faire des choix.

Apprendre à se battre et s'obstiner

Un plongeur perdu, désorienté dispose souvent de longues minutes pour se sortir d'une situation périlleuse. Pourtant, c'est souvent en une poignée de secondes qu'il se condamne, alors que la solution est à quelques mètres de lui. Dans le cadre de l'enseignement, il est fondamental de cultiver la ténacité et l'obstination. Tous les exercices doivent préparer à des situations réelles, donc chaque entraînement doit être réalisé avec la détermination d'aller jusqu'au bout, tant que la sécurité n'est pas compromise. La première explication rationnelle à tout accident est souvent la résignation. Refuser l'obstacle, aussi insurmontable qu'il puisse sembler, c'est refuser de s'en sortir.

Stress et plongée technique

Le plongeur tek est souvent un plongeur ambitieux qui veut traîner ses palmes là où peu parviennent à le faire. Lorsque les objectifs deviennent de plus en plus difficiles, le niveau de préparation doit être en adéquation. Tout autant que la technique, l'esprit doit être sollicité aussi fréquemment que possible pour se confronter aux facteurs de stress et les apprivoiser. Le plongeur tek rigoureux devra s'astreindre à une logique de travail et de progression permanente. Pas question de suivre une formation de quelques jours et de vivre sur des acquis qui se dégradent et se déforment pendant des années. Un plongeur spéléo émérite s'entraînera régulièrement à évoluer sans visibilité pour que cette situation critique devienne banale. 🐙

La moitié environ des accidents de plongée est due au stress ou à une réaction panique du plongeur.

Photo : Kamel Benabid.

