

L'aquaphobie

En référence à une publication sur le site EPS de l'académie de Grenoble

A – Qu'est-ce que l'aquaphobie ?

Aqua : Mot du latin signifiant «eau».

Phobie : Peur intense et persistante d'un objet, d'une situation ou d'une activité spécifique.

L'aquaphobie est donc la peur intense et persistante de l'eau. Ce phénomène touche aussi bien l'enfant que l'adulte.

Selon le magazine SANTE MAGAZINE, «si l'eau plonge certains dans un bonheur total, elle fait naître chez d'autres un sentiment d'angoisse incontrôlable, qui peut aller jusqu'à la crise de panique». Ainsi le magazine définit l'aquaphobie comme une «peur disproportionnée de l'eau».

Il est difficile d'évaluer le nombre de personnes qui ont peur de l'eau, mais selon le magazine TOUTE LA NATATION (n° 11 de juin-juillet 1998), une personne sur quatre en souffrirait.

Les origines précises de l'aquaphobie ne sont pas forcément connues. L'aquaphobie se manifeste de plusieurs manières : une impossibilité de pénétrer dans l'eau entièrement ou même partiellement, de se promener au bord de l'eau, de mettre la tête sous l'eau.

B – Quelles sont les différentes formes de peur de l'eau ?

La peur : La cause de cette peur peut être connue ou oubliée (traumatisme). L'apprenant pense qu'il va se faire mal ou même mourir.

La peur de l'inconnu : L'appréhension face à un milieu méconnu voire inconnu.

La peur irrationnelle : on ne sait pas pourquoi on a peur.

La peur de l'échec ou du regard des autres : cette peur provient d'un manque de confiance en soi.

C – Quelles peuvent être les causes de l'aquaphobie ?

La peur de l'eau peut avoir différentes origines. On peut évoquer :

Une perturbation des repères habituels :

D'après le magazine TOUTE LA NATATION, «la peur de l'eau est une réponse normale de notre organisme en situation d'incertitude car nos repères d'équilibration sont perturbés en milieu aquatique. Il faut patiemment les reconstruire pour dépasser l'appréhension ». Tous les réflexes de rééquilibration du terrien bipède que nous sommes devenons inefficaces dans l'eau. Il faut donc inhiber ces réflexes et construire de nouveaux automatismes. Mais ce n'est pas facile car les perceptions qui nous permettent de nous équilibrer sont elles-mêmes perturbées. Pour s'équilibrer, on dispose d'informations provenant d'organes spécifiques situés dans l'oreille interne. La vision, le toucher, notamment au niveau de la plante des pieds, et la kinesthésie apportent des informations complémentaires. Elles parviennent au cervelet qui les compare à un schéma de référence. Il peut ainsi réguler les positions et rectifier l'équilibration. Mais dans l'eau, nos sens ont du mal à fournir des informations exactes :

- La vision est faussée car l'indice de réfraction de l'eau est différent de celui de l'air. Ainsi, en descendant prudemment les marches du petit bain, on a l'impression que nos jambes se raccourcissent.
- Les informations tactiles plantaires s'amenuisent au fur et à mesure que le corps s'enfonce dans l'eau et que la poussée d'Archimède augmente. Complètement immergé, le poids apparent est nul, et du coup, on n'a plus que la sensation de vide sous les pieds.
- La kinesthésie, ensemble des sensations de mouvement que nous procure le corps, s'en trouve perturbée. De fait, la baisse du poids apparent entraîne une chute de la pression dans les articulations et une chute de la tension dans les muscles de soutien. Ainsi les muscles ne peuvent plus être régulés, ils se bloquent, le plus souvent en hypertension.

- Les organes spécifiques de l'équilibration sont situés dans l'oreille interne. On y trouve les canaux semi-circulaires qui nous renseignent sur les accélérations angulaires et les otolithes qui nous informent de l'inclinaison de la tête. Lorsque nous sommes dans l'eau, le cil de l'otolithe ne peut pas indiquer à lui seul s'il a subi une accélération ou une inclinaison. C'est parce que je sais que ma tête est immobile que je peux en déduire son inclinaison, d'où la nécessité des autres récepteurs pour déterminer la part de ces deux composantes. Cela explique qu'il est si difficile de perdre le réflexe d'horizontalité du regard. On a besoin de la vision stabilisée à l'horizontale pour pouvoir traiter les informations issues des organes de l'équilibration.

Un traumatisme :

L'enfant a peur de mourir noyé ou de se faire mal s'il a, lui-même, été victime d'un accident ou été simple témoin d'un accident, d'une noyade.

L'enfant pourra être pris d'une grande panique à l'approche de l'eau si par exemple, il a été poussé à l'eau. L'émotion négative liée à l'eau peut parfois remonter à la petite enfance.

Un problème à la naissance :

L'enfant va inconsciemment se rappeler des complications (cordon ombilical autour du cou, cyanose) lors de l'accouchement (mémoire somatique inconsciente).

Une peur transmise par la famille :

Un des parents lui-même effrayé par l'eau a pu communiquer cette frayeur à son enfant.

D – Comment se manifeste l'aquaphobie chez l'enfant ?

L'aquaphobie peut se manifester de plusieurs façons. Lorsque l'enfant a peur de l'eau, de façon consciente ou inconsciente, il est angoissé. Ces angoisses se traduisent par de très fortes émotions susceptibles d'entraîner un blocage.

L'enfant est très nerveux à l'idée de devoir aller dans l'eau. Cette peur entraîne une crispation, une pâleur et une moiteur des mains. Il peut être très silencieux ou au contraire, très démonstratif de sa peur. L'enfant peut avoir l'impression de suffoquer et peut même faire un malaise.

On voit que l'émotion peut être très forte. On peut distinguer plusieurs sortes d'angoisses.

Les angoisses liées à la vue :

Le champ visuel du débutant est réduit au déplacement des mains et à l'espace proche. Il est très occupé à assurer sa survie donc son attention est focalisée sur ses mouvements. L'enfant a une très faible exploration latérale due aux limites de son déplacement, il ne se déplace que vers l'avant. Enfin, l'enfant n'a aucune vision en profondeur. En général, ses premières immersions s'effectuent les yeux fermés.

Les angoisses liées à la peur de manquer d'air :

Une fois sous l'eau, l'enfant pense qu'il est impossible de rester longtemps dans cette situation car il a peur de ne pas avoir assez d'air. Comme il pense qu'il va manquer d'air, il ne prend pas le temps de se repérer, d'observer, d'écouter et ainsi de s'adapter au nouveau milieu dans lequel il lui est proposé d'évoluer.

Les angoisses liées à la peur de se remplir d'eau :

L'enfant pense que s'il garde la bouche ouverte, de l'eau va entrer et qu'ainsi il va couler.

Les angoisses liées à la peur de couler à pic :

L'enfant qui n'a jamais été confronté au milieu aquatique ne peut pas comprendre que par le jeu de phénomènes physiques, avec ou sans mouvement, les poumons remplis, il ne s'enfoncera pas et qu'il est impossible qu'il coule à pic.

E – De quels moyens dispose-t-on pour vaincre l'aquaphobie

?

Le milieu aménagé d'une piscine semble très adapté dans le cas des angoisses liées à la vue. En effet, l'enfant peut se déplacer dans le cadre des aménagements proposés (cages, perches) car malgré un champ de vision restreint, le matériel à sa disposition suscite sa curiosité et éveille un certain intérêt qui incite l'enfant à partir à la

découverte de ce nouveau milieu. A l'inverse, la piscine qui ne dispose d'aucun aménagement peut davantage être perçue par l'enfant comme un milieu dangereux, menaçant et il lui est peut-être plus difficile de se lancer à la découverte de ce nouveau milieu.

La présence, aux côtés de l'éducateur sportif, d'un accompagnateur (parent, instituteur) donne un repère supplémentaire et rassurant à l'enfant. Dans l'eau, l'accompagnateur est présent à la fois pour rassurer l'enfant, mais aussi pour l'inciter à s'adapter à des situations diverses. La relation affective que l'enfant a avec les adultes dans l'eau est aussi très importante : l'enfant est mis en confiance et est rassuré par la présence de personnes autour de lui.

Le cadre dans lequel l'enfant va évoluer étant défini, il semble qu'assurer sa survie et se sécuriser constituent les deux premières motivations de tout individu et plus particulièrement d'un enfant souffrant d'aquaphobie. Il ne faut pas être trop pressé d'apprendre à l'enfant les techniques de nage. Il faut lui laisser un temps d'adaptation et respecter son rythme. L'objectif recherché est une autonomie dans le milieu aquatique. Progressivement, l'enfant aquaphobe apprendra à maîtriser ses sources d'angoisse et on pourra envisager de lui redonner une certaine confiance. Pour cela, certaines attitudes sont à proscrire : il ne faut pas forcer l'enfant à aller dans l'eau s'il n'en a pas envie. La détente que certains peuvent ressentir, au contact de l'eau, n'est pour l'aquaphobe que synonyme de stress. Dans le cas d'un enfant aquaphobe, la volonté est dépassée par l'angoisse et pour lui il n'est pas question de maîtriser sa peur en faisant des efforts de volonté. L'éducateur sera attentif et ne laissera jamais un enfant seul dans l'eau alors notamment qu'il lui a fait part de ses craintes.

Il existe des associations spécialisées dans la lutte contre l'aquaphobie. Elles organisent des stages en piscine pour se familiariser avec l'eau. Elles ont pour principe de ne jamais juger les angoisses, de respecter les rythmes et les émotions de chacun, d'instaurer une relation de confiance et de sécurité vis à vis de l'eau. Chacun choisit son programme parmi les propositions faites par les animateurs. Les maîtres-nageurs, toujours dans l'eau, organisent des jeux d'approche, apprennent aux aquaphobes à mettre leur tête et leur corps entier sous l'eau, à trouver leurs appuis (se placer verticalement ou horizontalement dans l'eau, pour tenir en équilibre). Très vite, les participants prennent conscience qu'ils flottent, que l'eau peut porter leurs corps.

Dans le même esprit, certaines piscines organisent des stages psychologiques d'apprentissage de la natation, basés sur la sensorialité, afin de se familiariser avec l'eau et d'apprendre à nager en douceur, dans des conditions idéales. Ces stages cherchent, avant tout, à mettre en confiance les personnes qui ont peur du milieu aquatique. Souvent un travail en binôme est proposé car il permet de s'entraider, de se rassurer et de s'encourager.

On peut également avoir recours aux techniques de détente (massage) et de relaxation basées sur la respiration, le relâchement du corps et la concentration.

En plus d'un environnement sécurisant et agréable (eau chaude, faible profondeur, nombreux points d'appui, matériel d'apprentissage adapté), la sophrologie peut aider à dépasser ses inhibitions. Dans un premier temps, l'aquaphobe apprend à canaliser ses émotions, à contrôler et gérer sa peur paralysante. Ensuite, grâce aux techniques de visualisation positive des exercices effectués et à réaliser, l'aquaphobe aborde les séances pratiques avec moins de crainte. Cette démarche est intéressante sur le plan du développement personnel et s'adresse aussi bien aux enfants qu'aux adultes, comme beaucoup de méthodes que nous avons évoquées.

D'autres alternatives peuvent être proposées, notamment dans les cas les plus extrêmes, comme une psychothérapie verbale pour chercher à connaître les raisons de la phobie.

Nous pouvons constater que les démarches pour faire face à la peur de l'eau sont nombreuses et variées. Chacun doit pouvoir trouver la méthode qui lui convient. En tout état de cause, le magazine SANTE MAGAZINE formule un pronostic optimiste : selon lui, l'aquaphobie «se soigne [...] avec des méthodes simples et efficaces, qui réconcilient définitivement les inquiets avec l'élément liquide».