



**HAL**  
open science

# LA PLONGÉE, NOUVEL OUTIL D'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

Stéphan Jacquet

► **To cite this version:**

Stéphan Jacquet. LA PLONGÉE, NOUVEL OUTIL D'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL. Sub-aqua, 2019. hal-02916387

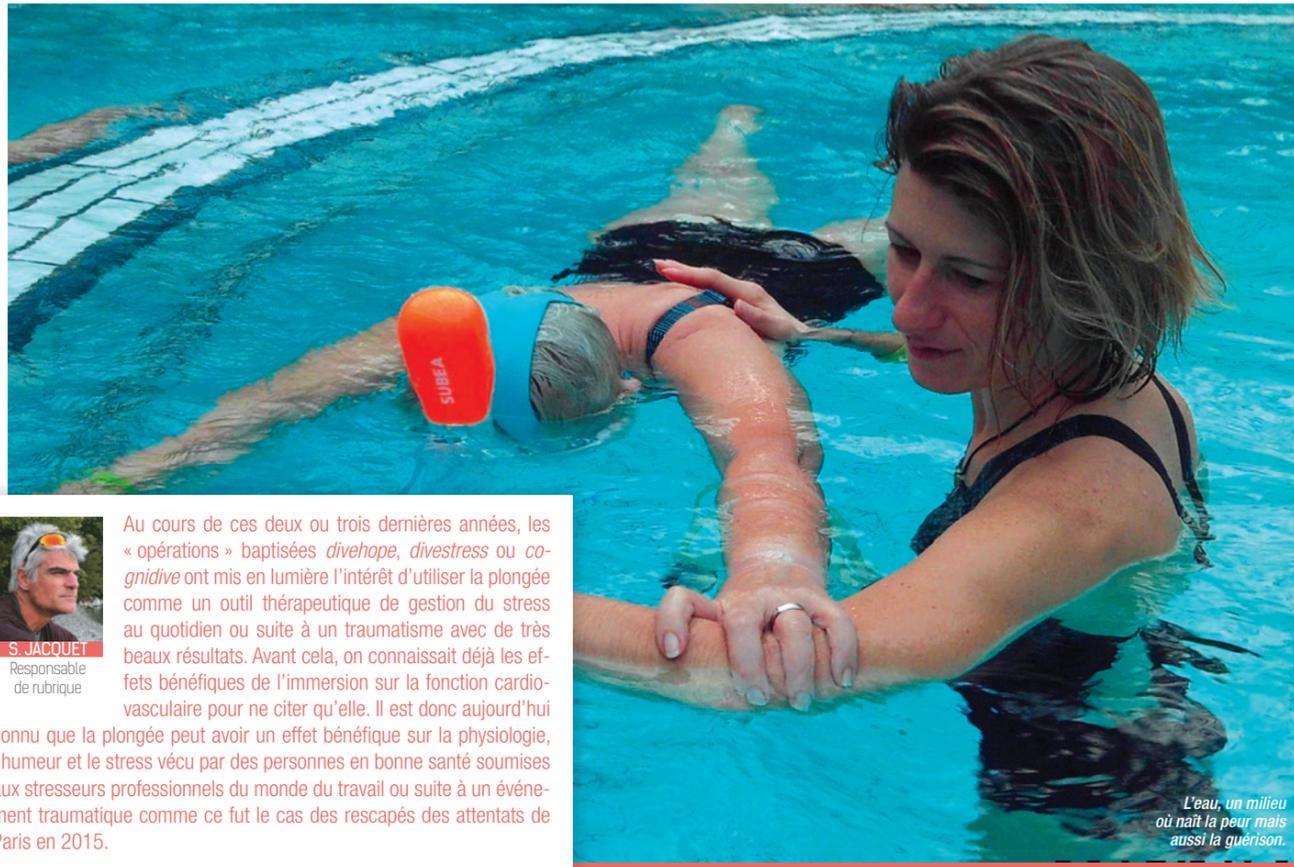
**HAL Id: hal-02916387**

**<https://hal.inrae.fr/hal-02916387>**

Submitted on 17 Aug 2020

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Au cours de ces deux ou trois dernières années, les « opérations » baptisées *divehope*, *divestress* ou *co-gnidive* ont mis en lumière l'intérêt d'utiliser la plongée comme un outil thérapeutique de gestion du stress au quotidien ou suite à un traumatisme avec de très beaux résultats. Avant cela, on connaissait déjà les effets bénéfiques de l'immersion sur la fonction cardiovasculaire pour ne citer qu'elle. Il est donc aujourd'hui connu que la plongée peut avoir un effet bénéfique sur la physiologie, l'humeur et le stress vécu par des personnes en bonne santé soumises aux stress professionnels du monde du travail ou suite à un événement traumatique comme ce fut le cas des rescapés des attentats de Paris en 2015.

L'eau, un milieu où naît la peur mais aussi la guérison.

## ▶ LA PLONGÉE, NOUVEL OUTIL D'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

Récemment, j'ai découvert que la plongée pouvait être proposée dans des situations de levée de la peur de l'eau, de thérapie pour lutter contre le manque de confiance en soi, bref d'épanouissement personnel.

Ce caractère très novateur de notre activité est spécialement mis en place depuis quelques mois par Vanessa Grouiller avec la structure dédiée qu'elle est en train de développer, intitulée Zen & O', en Rhône-Alpes. Ceci méritait bien un petit coup de projecteur.

Vanessa m'explique avec beaucoup d'enthousiasme et de passion que la plongée peut être un outil extraordinaire pour aider des personnes désireuses de se mettre à l'eau mais avec une crainte réelle contre laquelle il faut lutter. Mais aussi pour gagner en confiance, vaincre différents types de phobie, s'accomplir. Et il suffit de la voir travailler pour se convaincre que c'est une très bonne idée et que ça marche.

Il faut dire qu'elle a les armes pour et qu'elle s'en est donné les moyens. D'abord en étant professeuse des écoles (depuis 1998) et monitrice de plongée (MF1 depuis 2012, BPJEPS depuis 2018), des compétences qui font qu'elle est clairement aguerrie à la pédagogie. Deuxièmement en étant devenue en parallèle thérapeute (depuis 2015) en Programmation neuro linguistique et hypnose ericksonienne (voir encadré) suite à une formation dédiée à Montpellier et en développant cette activité pour les enfants et adultes dits à haut potentiel au sein de son cabinet Divergence ouvert fin 2015. Enfin, en faisant le lien entre enseignement, plongée et thérapie/développement personnel. « *J'ai eu le déclic en 2014* » me confie-t-elle. « *D'abord en constatant la difficulté d'enseigner de manière classique à des enfants différents, hors-norme, et le désir de trouver des solutions alternatives, dans un système non adapté. Puis en voyant que des parallèles étaient évidents dans le domaine de la plongée avec des personnes désireuses de se mettre à l'eau mais en ayant peur ou souffrant d'autres troubles susceptibles d'être modifiés voire soignés en utilisant l'outil plongée* ». Ce fut d'ailleurs le sujet de son mémoire qu'elle a défendu au CREPS d'Antibes pour l'obtention de son BPJEPS. « *Tu vas voir* » me dit-elle ce jour-là en préambule d'une séance avec deux dames d'un certain âge, désireuses de lever leur peur de l'eau. Le programme est personnalisé. Après avoir écouté et analysé leurs besoins, blocages et

autres envies, les séances sont organisées de façon à atteindre l'objectif final tant attendu : évoluer en toute sérénité dans l'eau, et ce grâce à la plongée.

« *Quel bonheur de voir qu'en seulement 3 séances en cabinet et 2 au contact de l'eau à 33 degrés ces dames arrivent à s'immerger d'abord en apnée à 1,5 m puis en plongée avec joie et en toute sérénité* ».

Il ne fait donc aucun doute qu'à travers des séances de relaxation, respiration et de yoga ou autres activités ludiques, des patients parviennent avec une grande facilité à évoluer de façon sereine dans ce nouveau milieu sécurisé et sécurisant qu'est l'environnement aquatique.

Avec tout cela, pas étonnant que Vanessa Grouiller soit responsable au sein de la FFESSM de la section « Jeunes » de son club de cœur à Bellegarde, mais aussi au sein du CODEP de l'Ain et du comité régional AURA en région Rhône-Alpes.

Âgée de 42 ans, maman de deux enfants, c'est une femme épanouie ayant réussi à concilier sa passion de la plongée et ses métiers d'enseignante et thérapeute.

Chapeau! ➤



Les programmes sont toujours personnalisés.

### PNL ET HYPNOSE ERICKSONIENNE, QU'EST-CE QUE ÇA ?

La programmation neurolinguistique ou PNL, élaborée par John Grinder (professeur de linguistique) et Richard Bandler (mathématicien et psychothérapeute), consiste en un ensemble de techniques de communication et de transformation de soi qui s'intéresse à nos réactions plutôt qu'aux origines de nos comportements. Elle privilégie le comment au pourquoi, propose une grille d'observation pour améliorer la perception que nous avons de nous-mêmes et des autres. Elle permet également de se fixer des objectifs et de les réaliser. C'est une boîte à outils, dont la clé réside dans le langage (toujours positif) et l'utilisation que chacun de nous fait de ses cinq sens et de son corps. Son but est de permettre de programmer et reproduire ses propres modèles de réussite. La PNL s'est donc donnée comme mission, à travers des discussions, des protocoles et des grilles de lectures précises, de permettre une utilisation plus efficace de notre esprit, notre corps et nos émotions. Elle permet de nous rendre autonome, responsable et conscient de nos actes, afin d'être libre d'écrire notre propre histoire et de vivre la version la plus grandiose de nous-même.

L'hypnose, c'est entrer dans un état créatif afin de se raconter à nous-mêmes des histoires « guérissantes », permettre aux gens de passer d'un état prisonnier conscient à un état libéré de l'Inconscient. L'hypnose ericksonienne du nom de son concepteur (Milton Erickson, le père de la nouvelle hypnose) fait aussi partie des thérapies dites brèves, orientées vers la notion de solution, avec l'idée d'atteindre un objectif, un apaisement, un mieux-être. Avec cette technique, il est possible de faire entrer le cerveau dans une activité cérébrale modifiée permettant à de nouveaux schémas mentaux de se créer, évacuer les pensées limitantes, reparamétrer des comportements, habitudes, modes de fonctionnement, pensées, capacités... *In fine*, ce type d'hypnose a pour but d'amener conscient et inconscient à travailler ensemble pour déclencher les changements utiles à la résolution du problème. L'hypnose ericksonienne n'est pas qu'un voyage intérieur, elle est aussi un voyage dans la connaissance, l'apprentissage profond de soi-même, du mode de fonctionnement de notre cerveau, de notre habileté personnelle à recevoir et donner des suggestions. Grâce à cet état modifié de conscience, nous pouvons vite découvrir que nous sommes de véritables « machines » à réussir, à évoluer et à grandir, l'essentiel étant de bien communiquer avec... nous-mêmes. Ça vous tente ?

Diverses sources d'information

> [www.plongee-infos.com/medecine-hyperbare-lurgence-du-plongeur/](http://www.plongee-infos.com/medecine-hyperbare-lurgence-du-plongeur/)

> [www.madivergence.com/](http://www.madivergence.com/)

> [www.facebook.com/Divergence-Zebracoach-742273572649261/](https://www.facebook.com/Divergence-Zebracoach-742273572649261/)

> [www.facebook.com/ZEN-0-318203358908302/](https://www.facebook.com/ZEN-0-318203358908302/)

> Beneton et al. 2017. Recreational diving practice for stress management: An exploratory trial. *Front Psychol.* 18:8:2193