

SPORT SANTÉ



PLONGÉE, PSYCHOLOGIE POSITIVE & MOTIVATION



La motivation est un facteur clé dans le maintien et la poursuite d'une activité physique et sportive (APS). La motivation intrinsèque fait référence à l'engagement dans une activité pour le plaisir et la satisfaction inhérente. Souvenez-vous des slogans fédéraux "Le plaisir est sous l'eau", "Sous l'eau, un nouveau souffle". La motivation extrinsèque fait référence à l'engagement pour des raisons telles que des pressions ou récompenses matérielles externes. Ce qui est intrinsèque est essentiel à l'engagement continu et au maintien d'un programme d'activité.

Texte et photos (sauf mention contraire) du Dr Frédéric Di Meglio, médecin du sport et hyperbare, master en biologie humaine



/// UNE CONTAGION MONDIALE DE SÉDENTARITÉ ET D'ÉCO-ANXIÉTÉ À VIVRE

Aujourd'hui, le monde est confronté à une inactivité physique croissante, et surtout à la sédentarité de ses habitants. Pour contrer cette tendance, d'énormes efforts sont déployés pour promouvoir la lutte contre la sédentarité avec des pratiques d'APS régulières tout au long de la vie, principalement par la diffusion de connaissances sur les bienfaits pour la santé. Les attitudes et comportements qui découlent de cette prise de conscience du lien sport et santé ont à voir, pour nombre de sociologues, avec la réalité du changement qui s'opère au sein de la société civile. De même, s'identifie la reconnaissance de formes de mal-être existentiel nouvellement identifiées, "éco-anxiété" majorée par la pandémie liée à la Covid et par la fuite en avant de nos politiques sur les grandes questions environnementales.

Le sport-santé recouvre la pratique d'activités physiques et sportives (APS) qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS): physique, psychologique et sociale. Là où le sport performance sélectionne les meilleurs, le sport bien-être s'adresse au grand public s'intégrant dans une réelle évolution des sociétés. C'est une logique actuelle de mutation sociétale. C'est vraiment au XX^e siècle que le sport se démocratise progressivement. De nombreux travaux sont apparus à la fin du siècle dernier et au début de notre siècle actuel, faisant émerger et diffusant le rôle de l'activité physique et sportive dans la prévention de nombreuses pathologies*... et plus récemment en tant que thématique socialement et politiquement mobilisatrices en termes de santé publique.

Certes, la grande majorité des personnes sont désormais conscientes de ces bienfaits pour la santé, de l'utilité d'une reliance à l'activité physique et sportive et d'une connexion à la Nature dans sa biodiversité. Pourtant, malgré une connaissance de ces bienfaits et une motivation à s'engager dans l'APS, environ la moitié des

personnes ne parviennent pas à transformer leurs intentions louables en actions. Cette constatation d'écart "intention-action" remet en cause l'efficacité de la promotion d'une activité physique soutenue en se concentrant uniquement sur les bénéfices pour la santé. Un post-ado ou un adulte jeune ne s'engagent pas durablement dans une pratique sportive si la seule source de motivation est de préserver au futur leur capacité cardiorespiratoire et leur équilibre mental. Il importe d'intégrer dans les campagnes de promotion de l'APS chez les jeunes d'autres conséquences positives que les bienfaits lointains sur la santé, lesquels bénéfices ne sont pas des résultats immédiats. En ce qui concerne la FFESSM, le plaisir et le bien-être induits par nos activités subaquatiques sont un élément clé à mettre en avant avec leurs avantages immédiats.

/// UNE QUESTION D'EXPÉRIENCES POSITIVES AFFECTIVES POUR POURSUIVRE

"Promouvoir les bienfaits pour la santé est nécessaire mais insuffisant pour favoriser un engagement durable dans l'activité physique et sportive (APS). En revanche, les expériences affectives positives envers l'APS peuvent réduire la perception de l'effort, produire des conséquences plus immédiates et renforcer les croyances sur les bienfaits pour la santé. Parce que les expériences affectives ont le potentiel de faire pencher la balance en faveur de l'APS par rapport aux alternatives sédentaires, elles devraient être au cœur de la promotion de l'APS". Ceci est le constat publié dans le *Journal des sciences du sport et de la santé* de juillet 2024** Cette réflexion est encore plus importante pour le public jeune chez qui la perception de santé à long terme n'est pas du tout une préoccupation prioritaire, alors que la recherche de bien-être est une donnée de plus en plus mise en avant par cette population. Conformément à ce raisonnement, les adolescents et post-ados perçoivent souvent comme peu motivants les avantages à long terme de l'activité physique pour la santé. Les principes du marketing exploitent les ressorts psychologiques pour jouer sur

les comportements. L'une des clés que connaît tout commercial est qu'il est plus facile de vendre la solution à un problème que la prévention qui aurait permis de l'éviter. Promouvoir ainsi un régime miracle à effet immédiat a plus d'écho que la mise en avant d'une alimentation saine et équilibrée pour la santé!

Si le grand public connaît maintenant les bienfaits du sport sur le corps, il sous-estime encore tous ses bénéfices sur le psychisme et le mental. Nous assistons toutefois à une prise de conscience dans nos sociétés de plus en plus inactives et urbanisées qui préparent des populations sédentaires et obèses. Avec une sédentarité augmentant chez les jeunes de façon préoccupante associée à l'addiction aux écrans. Pour développer une motivation personnelle durable, la personne doit se sentir maître de son comportement, un besoin fondamental de se sentir acteur. Le besoin de se sentir compétent participe à l'estime de soi. Il revient à notre fédération de davantage médiatiser le bien-être apporté par les activités subaquatiques dont les conséquences concrètes sont palpables. La prise de conscience de l'impact psycho-mental sur le bien-être qu'apporte la pratique de la plongée en bouteille ou dans ses différentes formes de plongée libre est du concret que nous devons mettre en valeur comme un remède. Les expériences positives affectives de la plongée loisir sur le stress sont maintenant reconnues. L'immersion avec sa cohérence respiratoire et avec la stimulation de notre système nerveux parasympathique favorise détente et régénération. De nos jours, l'autre système dénommé sympathique est sur-stimulé et sur-utilisé, nous installant dans un état de stress chronique.



Les interactions avec la faune marine procurent un affect positif.



Bienfaits de l'activité de pleine nature en lien avec la biodiversité. © Kamel Benabib



Le plaisir est sous l'eau, plonger au fond de soi-même.

Il est vital d'activer notre système ralentisseur qui est le parasympathique. La plongée y contribue. L'immersion induit un état de relaxation dirigé sur le moment présent, "un état de méditation de pleine conscience". La psychologie positive nous invite à porter notre attention sur les vécus en pleine conscience qui peuvent procurer des émotions positives durables. C'est bien le cas de la pratique de la plongée qui nous permet d'être en plein dans l'instant présent.

/// FAIRE PENCHER LA BALANCE EN FAVEUR DES ACTIVITÉS SUBAQUATIQUES

Les alternatives sédentaires sont très prégnantes dans notre vie sociale actuelle. Se remettre en mouvement! Marcher, nager, plonger plutôt que regarder la télévision ou la console de jeux et d'ordinateur. Il est utile de mettre en avant les effets positifs immédiats, autres que la santé à long terme, qui peuvent être attendus par la pratique d'une activité régulière physique et sportive. Et nos activités subaquatiques ont de vrais atouts. Nous connaissons les diverses expériences d'initiation à la plongée sous-marine sur la prise en charge du stress post-traumatique dans les post-attentats du Bataclan ou sur les blessés de guerre de retour d'opération. De même pour les effets de résilience apportés par la plongée chez les personnes en situation de handicap, dans les suites de cancer ou de Covid long au travers de pratiques au sein de plusieurs clubs de la fédération. Nous avons évoqué sur nos réseaux sociaux récemment d'autres projets de nos clubs en soutien de centres de soins, avec des mineurs migrants isolés ou des femmes en souffrance psychique pour permettre de retrouver au fil des mois un apaisement intérieur et regarder la mer en face. Le monde de la plongée foisonne d'histoires inspirantes. De nombreux plongeurs évoquent leurs immersions comme des moments de ressourcement et de guérison émotionnelle. L'ancrage et la connexion avec la nature dans sa biodiversité potentialisent cet état de bien-être. Dans l'ensemble, les expériences affectives positives augmentent l'engagement. C'est l'effet "vitamine bleue" qui symbolise les bénéfices de l'eau et de l'immersion, effets positifs perdurant après la plongée***. Cette proposition s'inscrit dans la lignée d'une impulsion récente des sciences du comportement. Sur la base des théories psychologiques et neurobiologiques des affects positifs, est identifié un ensemble de chemins par lesquels les sentiments affectifs expérimentés lors d'une activité nous font progresser en stimulant l'engagement envers l'objectif et des clés du jugement de la motivation à poursuivre (l'attente, l'utilité, le progrès). Vivre positivement une expérience, c'est se sentir vivant à travers l'énergie résultante qui se matérialise par une émotion où interviennent nos neurotransmetteurs et hormones du bien-être (endomorphines, dopamine,



sérotonine). Psychologie positive et écologie sont deux sciences qui cherchent à comprendre le bien-être et qui, au premier abord, pourraient sembler éloignées l'une de l'autre. Et pourtant, l'on comprend maintenant de plus en plus les innombrables bienfaits de la nature sur la physiologie et la psychologie de l'humain. Ainsi plus la biodiversité est présente, plus les effets positifs des relations avec la nature sont importants.

Notre domaine de pratique subaquatique pour lequel est utilisé le terme de méditation de pleine conscience combine ainsi plusieurs facteurs fondamentaux: les bienfaits de l'activité physique et sportive, les bienfaits d'une activité de pleine nature, les bienfaits d'une immersion aquatique totale et les bienfaits de l'hyperbarie avec son apesanteur et sa cohérence respiratoire. Pour réduire l'attirance innée pour les alternatives sédentaires, augmentons et diffusons la connaissance de ces expériences affectives positives apportées par la plongée et nos activités subaquatiques. Ainsi, ces expériences affectives de bien-être doivent être au cœur des campagnes de promotion de nos activités. ■



Plongées en pleine séance de relaxation à bord d'une embarcation. © S. Greck

* *Medicosport santé*, édition 2020, CNOSF et SFMES.

** "Comment faire pencher la balance en faveur d'une activité physique et sportive par rapport aux alternatives sédentaires?" *Journal des sciences du sport et de la santé* vol 13, n° 4, juillet 2024, pages 445-450, Éd. Elsevier.

*** "Vitamine bleue et bien-être de la plongée", F. Di Meglio dans *Subaqua* n° 306, janvier 2023.

La motivation intrinsèque appelée aussi motivation autonome a été élaborée en psychologie en 1975. De nombreuses recherches scientifiques sont venues ensuite l'éclairer au début des années 2000. Elle est au cœur de l'autodétermination. Avoir un niveau élevé de ce type de motivation permet de majorer son implication dans une activité. Elle représente le fait de réaliser une activité, parce qu'en elle-même cette activité nous intéresse et nous procure spontanément un certain plaisir. C'est un des cœurs battants de notre bien-être, de notre développement personnel et de notre capacité d'engagement. Solliciter notre motivation intrinsèque débouche sur l'amélioration de notre état émotionnel et une augmentation de notre bien-être psychologique.

ENTRETIEN

Sandra Greck

ÉDUCATRICE SPORTIVE ET ENCADRANTE FÉDÉRALE SPORT SANTÉ



Éducatrice sportive de plongée subaquatique, monitrice Bathysmed[®] et encadrante fédérale Sport Santé, Sandra Greck accompagne des pratiquants d'horizons divers, du débutant angoissé à l'idée de mettre la tête sous l'eau, au pratiquant victime d'un traumatisme et pour qui l'immersion est avant tout thérapeutique.

> DANS LE CADRE DE TES ACTIVITÉS, QUELS PUBLICS PRENDS-TU EN CHARGE ?

Ils se répartissent en deux grandes catégories. La première comprend les personnes en bonne santé désireuses de plonger "zen" dans un objectif précis: vaincre l'appréhension d'aller sous l'eau ou s'évader d'une vie stressante. J'utilise ici le terme de "stress" au sens large, celui qui peut tous nous affecter au quotidien dans nos relations avec autrui, au travail, à la maison ou en dehors. Nous ne sommes pas dans une approche thérapeutique



Séance de scan corporel en immersion. © S. Greck

mais il s'agit souvent de remédiation pour certains plongeurs et, pour d'autres, c'est le besoin d'aller bien, d'aller mieux. C'est le but premier: le bien-être. Quant à la seconde catégorie, elle concerne les personnes souffrant de troubles psychologiques d'origine hétérogène: troubles de l'attention, burn-out⁽²⁾, traumatismes divers, avec ou sans limitations fonctionnelles. Attention, il ne s'agit pas de plongée Handisub[®] mais de Sport Santé, à travers un programme d'activités physiques et sportives sur le long terme pour lutter, par exemple, contre l'obésité ou des maladies chroniques

> CES PERSONNES SE RAPPROCHENT DE TOI DE QUELLE MANIÈRE? ELLES TE CONTACTENT DIRECTEMENT ?

Grâce aux médias, notamment aux reportages et aux documentaires auxquels j'ai participé, certaines viennent vers moi de leur propre initiative. Comme je fais partie du réseau Bathysmed, j'ai aussi des contacts par ce biais. Enfin, il y a la bouche à oreille, les recommandations de l'entourage et celles des médecins et psychologues avec qui je collabore et qui apprécient ma pratique. Pour l'instant, je n'ai pas de site Internet mais j'ai une page Facebook dédiée, "Sandra Greck - Plongée zen, santé, bien-être".

> QUELLES MÉTHODES UTILISES-TU POUR AIDER À SURMONTER L'ANGOISSE ET LA PEUR D'ALLER SOUS L'EAU ?

Avec un débutant, je me dois d'adopter la bonne attitude pour le rendre réceptif à ce que je vais lui proposer de réaliser, baptême ou formation. Le mettre en confiance en prenant le temps de l'écouter, de le questionner. Face à son inquiétude et à son appréhension, je vais vers une progression personnalisée. Ainsi, j'adapte mon approche en fonction de ce que je détecte chez lui en observant sa posture, tant corporelle, verbale que comportementale. Lors d'un baptême, par exemple, je décompose les étapes à réaliser pour aller sous l'eau. Selon les cas, je tiens la main du plongeur à la mise à l'eau pour l'aider à se relaxer et lui "donner" de ma confiance. À travers la pression sur sa main, je sens si l'appréhension s'estompe ou pas. Lui demander de faire la planche, c'est-à-dire de s'allonger sur le dos pendant que je l'invite à relâcher sa tête entre mes mains et à fermer les yeux, est également pertinent. Car avec les yeux

fermés, je peux le conduire à prendre conscience plus facilement de sa respiration, de ses sensations. Le rythme cardiaque chute, les tensions se relâchent. Et quand le cœur bat moins vite, l'esprit s'apaise. Le système nerveux parasympathique, responsable de la sensation de bien-être, prend alors le relais du sympathique, responsable de l'état de stress. Dans tous les cas, la décision de s'immerger sera prise par la personne, pas par moi.

> SORTONS DU CADRE DE L'APPRÉHENSION À METTRE LA TÊTE SOUS L'EAU POUR ÉVOQUER LA PLONGÉE THÉRAPEUTIQUE. COMMENT PROCÈDES-TU ?

J'applique le protocole, avec une première étape en quatre plongées, le minimum pour soigner ou au moins atténuer les conséquences d'un traumatisme. J'ai eu le cas d'une aide-soignante qui devait reprendre le travail après deux ans d'arrêt, conséquence d'un burn-out post-Covid. À notre troisième immersion, j'ai constaté qu'elle commençait à profiter des bienfaits de la plongée: en apesanteur entre deux eaux, allongée les yeux fermés, elle s'est complètement relâchée. Comme pour les études cliniques qui démontrent un bénéfice rémanent pendant deux mois après la dernière immersion, l'idéal, si on peut se le permettre, est d'opter pour un stage de 10 jours ou de plonger régulièrement, une ou deux fois par semaine.

> EN PLONGÉE THÉRAPEUTIQUE, IL Y A AUSSI RECOURS À LA RELAXATION VIA DES TECHNIQUES SPÉCIFIQUES ?

Il y a effectivement plusieurs étapes de relaxation qui rythment le protocole. À la surface de l'eau ou en immersion, nous faisons appel à des outils de gestion du stress, de la pleine conscience et de la préparation mentale. Le scan corporel, par exemple, consiste à porter son attention à ses cinq sens⁽³⁾. Le patient apprend aussi à se concentrer sur ses sensations proprioceptives: mouvements, respiration, etc. Contrôler sa respiration, c'est reprendre le contrôle de son état émotionnel. D'autres exercices, enfin, se concentrent non pas sur le corps, mais sur l'esprit comme la visualisation positive. Il s'agit de créer des images mentales aussi réalistes que possible pour se retrouver, par exemple, dans un endroit où l'on se sent bien, dans un refuge, ou encore un souvenir positif.

> QUELLES QUALITÉS FAUT-IL POSSÉDER POUR EXERCER TON MÉTIER ?

Patience, empathie et savoir être à l'écoute. Je pense que c'est un minimum. ■

(1) Approche thérapeutique, soutenue par la recherche, permettant de diminuer significativement le stress de manière durable grâce à un protocole mettant en synergie les effets positifs de la plongée sous-marine et de la méditation: www.bathysmed.fr

(2) Ce terme anglo-saxon fait référence, de nos jours, à un surmenage dans le cadre de son travail et est reconnu comme une maladie professionnelle.

(3) Qui sont l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et la vue, chacun étant relié à un organe différent.



Tenir la main lors d'un baptême aidera à se détendre et à insuffler la confiance. © O. Billet

Et si vous aviez les mêmes verres que Laurent Ballesta ?

Masque de plongée avec des verres progressifs

www.scubavision.fr
contact@scubavision.fr
 04.73.84.59.21



SCUBAVISION
 Le masque de plongée progressif
 depuis 2018

Une équipe d'opticiens spécialistes du masque de plongée pour vous servir !