

SPORT SANTÉ

PLONGÉE &

MONDE DU TRAVAIL



Plonger, c'est être solidaire, faire attention à son ou ses binôme(s), c'est-à-dire aux autres. Un précepte à appliquer dans la vie de tous les jours... © O.C.-F

Comment la pratique de la plongée sous-marine peut-elle servir dans la vie professionnelle ? Pour y répondre, nous avons réalisé une étude qualitative de février à mars 2022 de près de 40 entretiens semi-directifs auprès de plongeurs issus de différentes catégories socioprofessionnelles (médecin, chef de projet, autoentrepreneur, enseignant, etc.). Voilà quelques-uns de leurs témoignages.

Par Florian Lecaër, doctorant à la faculté d'Aix-Marseille université et Olivier Roques, professeur des universités spécialiste des thématiques du stress au travail.



/// PRISE DE DÉCISION ET GESTION DE L'URGENCE

"La plongée m'a beaucoup appris sur le contrôle et ma capacité à éviter de paniquer dans certaines situations. Prendre du recul, décortiquer les choses dans des situations d'urgence ou de stress, faire les bons choix avant de partir dans l'action m'a aidé professionnellement." Pour ce répondant, le caractère risqué de la pratique oblige à travailler sur la maîtrise de soi et sur ses capacités à gérer des situations d'urgence. L'adage : "Stop, think, act" vise à conditionner le plongeur à évaluer la situation avant de prendre une décision afin d'éviter la panique ou une action inappropriée conduisant à l'accident ou au suraccident. Dans la sphère professionnelle, ce comportement se traduit par une meilleure gestion du risque et de la prise de décision. "En plongée, on prévoit un plan A, un B voire un C. Quand j'avais ma société, face aux risques, mes associés me disaient souvent "on va faire comme ça". Je répondais d'accord, voilà notre plan A, mais quel est notre plan B ? Ils me répondaient, "on verra bien". Mais non, il faut aussi préparer un plan B pour avoir de la marge et réagir vite, plutôt que de se dire qu'est-ce qu'on peut faire maintenant que le plan A n'a pas fonctionné ? Dans le vocabulaire anglo-saxon, cette tournure d'esprit se résume par la formule "What if?".

/// PRENDRE SOIN DE L'AUTRE

Tout comme la prise de décision, l'impératif de plonger en binôme et de prendre soin de l'autre, se retranscrit dans la vie de tous les jours : "Faire attention à l'autre est aussi valable dans la vie de tous les jours. La solidarité, le côté équipe (binôme), s'applique dans la vie de tous les jours." Les pratiquants ont tendance à exercer également des comportements de support social auprès de leurs collègues de travail. Au vu des bénéfices du soutien social sur la santé émotionnelle, mentale et santé physique, sans oublier sur le bien-être⁽⁹⁾, développer au sein d'une activité physique l'entraide et l'appliquer dans un contexte professionnel est déterminant. La maîtrise acquise pendant la plongée permet aussi de gagner en confiance en soi : "Les entraînements sont surtout de l'apprentissage [...], cette phase est valorisante, apporte de l'assurance". Cette confiance en soi est une ressource bénéfique au travail pour limiter le stress. Plus généralement, la pratique de la plongée développe l'individu : "Ce sont des moments où je découvre des choses et j'apprends sur moi.", et le pousse à gagner en ressources à travers "le fait de toujours vouloir aller plus loin dans ses compétences personnelles." À côté de ces acquisitions de ressources et compétences, la pratique de la plongée permet de gérer le stress, dont le bénéfice se manifeste dans les thèmes abordés page suivante.

/// LA RELAXATION

L'immersion est vécue comme "un moment très apaisant", notamment "au niveau de la mécanique respiratoire". Ce constat rejoint de nombreuses études mettant en avant les effets significatifs du ralentissement volontaire de la fréquence de respiration sur la capacité des individus à se relaxer⁽²⁾. L'environnement est aussi un facteur clé, notamment à travers l'impossibilité de parler en immersion qui oblige à se défaire de sa capacité de parole : "Je suis une vraie pipelette et c'est le contraste complet dans cette immensité de silence. Je vis sous l'eau un moment très apaisant". Ces résultats rejoignent les propos de Pfeifer⁽³⁾ qui affirme que les moments de silence dans la nature améliorent significativement la relaxation.

Enfin, dans l'eau, place à l'apesanteur : "On ne pèse rien. On est là pour profiter et c'est un moment zen." Dans l'environnement subaquatique, la faune et la flore participent à cette relaxation : "Il y a un aspect méditatif dans l'observation de la vie sous-marine."

"Dans une plongée, je me concentre sur le paysage. J'aime beaucoup chercher et voir les poissons, cela m'apaise." Ces verbatims rejoignent le courant de recherche autour des bienfaits des expériences vécues en nature⁽⁴⁾.

/// LE DÉTACHEMENT PSYCHOLOGIQUE

Il est décrit de différentes manières par de nombreux participants comme un moyen de s'échapper des aléas du quotidien. "La plongée compense le poids de la semaine. Poids psychologique, poids des contraintes, poids de la famille et ainsi de suite. On sort des soucis et on pense à autre chose. C'est un vrai moment de coupure." Cette affirmation rejoint les propos de Griffiths et Mack⁽⁵⁾ qui caractérisent la plongée comme une activité qui vise l'acquisition d'une expérience inédite permettant de s'échapper de la routine de la vie quotidienne. Cela permet de se détacher psychologiquement du travail et de relativiser les obligations de celui-ci : "Plonger me sortait l'esprit du travail, sinon je ne dormais pas quand on avait du mal à payer l'URSSAF, la TVA, nos salaires, etc." Un autre répondant illustre ainsi ce sentiment de détachement lorsqu'il entre en immersion : "Je laisse en surface le travail, la famille, les amis, le stress et tous les problèmes du quotidien."

/// L'EXPÉRIENCE DE CONTRÔLE

Elle est d'autant plus forte que les compétences des répondants sont élevées, ce qui traduit leur capacité à s'auto-organiser, en l'absence d'encadrant (moniteur). "En tant que niveau 3, on est plongeur autonome. On est donc libre de décider entre nous de ce qu'on fait. Cela apporte plus de satisfaction." Avec la pratique, les répondants apprennent à interpréter leur environnement et à savoir renoncer en cas de mauvaise météo : "La mer ne va pas disparaître. Si je ne fais pas la plongée aujourd'hui je la ferai demain."

/// EFFET INHIBITEUR SUR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Le surmenage ou *burn-out* se définit comme un état psychique caractérisé par un épuisement émotionnel, un phénomène de dépersonnalisation ou de retrait par rapport à son travail et une réduction du sentiment d'accomplissement personnel. Le lien entre la pratique d'activité physique et la réduction du *burn-out* est aujourd'hui mis en avant⁽⁶⁾. Les premiers résultats de notre étude mettent en avant la plongée comme étant un outil aidant à combattre le surmenage : "J'ai fait un *burn-out* au moment où je découvrais la plongée. L'activité m'a servi à reprendre un chemin plus sain." Une dynamique qui met en avant la capacité des individus à se régénérer lors de cet épuisement psychique par la pratique de la plongée, à l'image des projets initiés par Mathieu Coulange*, médecin hyperbare. ■

* Qui consiste à utiliser la plongée chez une population de soignants atteints de *burn-out*.

RÉFÉRENCES

- Hefner, J., & Eisenberg, D. (2009). Social support and mental health among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 491-499.
- Zaccaro A, et al. (2018). How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. *Front Hum Neurosci*. 2018 Sep 7; 12:353.
- Pfeifer, E. & Wittmann M., (2020) Waiting, Thinking, and Feeling: Variations in the Perception of Time During Silence. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-11.
- Jimenez MP, et al. (2021). Associations between Nature Exposure and Health: A Review of the Evidence. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Apr 30;18(9):4790
- Griffiths, J., et Mack, K. (2007). Going to sea: Co-creating the aesthetic dimension of shipboard organizational life. *Culture and Organization*, 13(4), 267-281.
- Taylor, CE, Scott, EJ, Owen, K. Physical activity, burn-out, and quality of life in medical students: A systematic review. *Clin Teach*. 2022; 19(6).
- Naczynski, L. M., et al. (2017). Systematic review of the association between physical activity and burn-out. *Journal of occupational health*, 59(6), 477-494.



Admirer la faune et la flore subaquatiques, partager ses observations (photographie) est source de relaxation. © D.R.

ZOOM SUR 2 RÉPONDANTS



> Karim Sadan, chef de projet pour la plateforme vidéo *Molotov TV*
Karim accompagne au quotidien les équipes techniques vidéo de l'entreprise. À des compétences de chef de projet et d'une expertise en ingénierie vidéo, s'ajoute un niveau 3 de plongée en scaphandre autonome avec à son actif plus d'une centaine de plongées. Parallèlement, il vit une expérience compliquée au sein de sa précédente entreprise, l'amenant à un état qu'il pensait n'arriver qu'aux autres et pourtant commun au XXI^e siècle : un *burn-out*. Quatre mois plus tard, un arrêt maladie et le niveau 2 de plongée sont passés. Cette nouvelle passion s'est alors transformée comme un soutien à cette rémission : "Ce n'était que du positif, j'ai compris que ça serait un outil pour la guérison, ça m'a vraiment remis sur les bons rails."



> Sandrine Vanderdonck, assistante de direction et chargée de qualité dans une école d'ingénieurs
Sandrine a pour mission la gestion des instances d'une école d'ingénieur. À ses compétences de gestionnaire s'ajoute un niveau initiateur de plongée sous-marine. C'est à la suite d'une rencontre avec Pascal Notte, MF1, en 2006 que Sandrine vécut ses premières expériences de plongée. Aquaphobe, ses baptêmes entraînent systématiquement une panique. Mais quelques séances plus tard, entre les mains compétentes de Pascal, la première étape est franchie : "J'ai réussi à mettre un petit peu d'eau dans mon masque sans paniquer." Puis, il y a eu un déclic et le stress a disparu. S'en est suivi le niveau 1 jusqu'à devenir initiatrice. En 2016, son mari meurt au cours d'une plongée. À ce moment présidente d'un club associatif, deux solutions s'offraient à elle : "Attendre dans mon canapé et pleurer ou continuer à vivre et le faire vivre à travers moi." Cette deuxième solution a été la bouée de sauvetage qui lui a permis de surpasser ce deuil. La plongée l'a aidée à tenir, "à continuer d'avancer". Lors d'une immersion en carrière en Belgique, Sandrine a croisé une carpe blanche, comme un clin d'œil, un signe de son mari souvent habillé en blanc. "C'est à ce moment que j'ai décidé de continuer l'aventure. C'était sa passion, il me l'a transmise, je continuerai à plonger."