

SPORT SANTÉ



RÉCUPÉRATION DU STRESS AU TRAVAIL ET TRANSFERT DE COMPÉTENCES PAR LA PRATIQUE DE LA PLONGÉE SUBAQUATIQUE



Une thèse doctorale mettant en avant l'intérêt de la plongée comme récupération du stress au travail.

Très rares sont les recherches en Sciences économiques de gestion visant à montrer le rôle des loisirs sportifs sur le bien-être au travail. Focus sur la plongée par Frédéric Di Meglio, président de la FFESSM, d'après la thèse doctorale de Sciences de gestion de Florian Lecaër.



/// UN RAPPORT LEVIER D'ACTION POUR L'AVENIR

Une tradition de recherche maintenant bien établie dans les Sciences économiques de gestion et dans les Sciences médicales montre que l'APS (activité physique et sportive) diminue les coûts de santé, améliore le bien-être général et la qualité de vie. Le tout récent rapport de l'Observatoire des métiers du sport et des partenaires sociaux de la branche sport remis à la ministre des Sports le 14 avril 2025 avait pour objectif de mesurer et valoriser l'effet du sport sur la société, l'économie et la santé publique. Cette approche a été enrichie par des simulations économétriques solides, en résumé "Chaque euro investi dans le sport génère au moins 13 euros d'économie pour la collectivité dont la plus grande part au niveau des dépenses de santé." Nous sommes convaincus que les mutations du travail de demain seront influencées par l'émergence actuelle du sport santé, porté par les politiques publiques. En plus de la sédentarité, les risques psycho-sociaux au travail sont un des maux du XXI^e siècle.

Pour la FFESSM, engagée depuis plusieurs années sur les bienfaits de la plongée pour le bien-être mental et engagée au quotidien pour le développement pour tous de nos activités subaquatiques, ce rapport est précieux et est un levier d'action pour l'avenir. Encore plus précieux se trouve être un travail récent de thèse doctorale sur les effets de la plongée pour la récupération du stress au travail.

/// UNE THÈSE SUR PLONGÉE, STRESS ET TRAVAIL

Avec cet article de *Subaqua* nous voudrions faire ainsi un focus sur la plongée et le bien-être au travail au travers de cette thèse de doctorat de Sciences économiques et de gestion réalisée par Florian Lecaër au sein du laboratoire de recherche du CERGAM (Aix-Marseille université) avec pour directeur de thèse le professeur Olivier Roques et dont nous étions en mai dernier membre du jury de thèse doctorale. Avec pour titre exact de ces travaux:

"Mécanismes de récupération du stress au travail, développement et transfert de compétences par la pratique d'une activité physique de loisir: le cas des activités subaquatiques." Les résultats ont été réalisés auprès de 483 pratiquants réguliers de la plongée et avec des entretiens détaillés semi-directifs auprès de 46 personnes (réalisation en 2022 de ce pool de pratiquants-répondants grâce à la FFESSM dans un corpus final de près de 300 pages). Ils montrent ainsi, au-delà des bienfaits sur la santé mentale en particulier sur la réduction du stress au travail, comment la pratique régulière de la plongée (bouteille et apnée) est un potentiel de développement de ressources et d'acquisition de compétences transférables de notre activité de loisir vers le milieu professionnel. La réponse se trouve dans notre environnement spécifique avec ce milieu à contraintes particulières que nous connaissons.



Plongée et sentiment d'appartenance au groupe.

Les dimensions dans les mécanismes de récupération au stress ont été bien codifiées par Sonnentag et Fritz (2007 et 2015). Les expériences de récupération correspondent à un processus par lequel l'individu restaure ses ressources et réduit les impacts négatifs des facteurs de stress au travail. Ce terme de récupération est récent, début du XXI^e siècle. Il participe ainsi à la santé psychologique dans ses deux facettes, amélioration de l'aspect positif avec le bien-être mental et régression de l'aspect négatif de la détresse psychologique.

/// DIMENSIONS DE RÉCUPÉRATION

Les quatre dimensions de récupération sont:

- > le détachement psychologique avec la mise à distance mentale du travail,
- > la relaxation avec la pleine conscience et la pleine nature,
- > le sentiment de maîtrise avec un apprentissage de gestes sans rapport avec la sphère professionnelle,
- > l'expérience de contrôle, choix de l'individu davantage en APS récréative que de compétition.

Ce modèle connu de Sonnentag montre que le détachement psychologique joue un rôle crucial et central dans le processus de la récupération au stress en psychologie sociale du travail, suivi ensuite de l'effet modérateur de la dimension relaxation apportée par l'activité de loisir. Plusieurs travaux montrent que l'APS pratiquée durant les périodes de loisir augmente la vigueur et la performance mentale les jours d'après. En 2017, l'expérience française Dive Stress (Beneton et al.) mettait en lumière la rémanence au-delà d'un mois de la réduction du stress des pratiquants d'un stage de plongée à l'UCPA, comparativement à d'autres cohortes pratiquantes d'autres activités de pleine



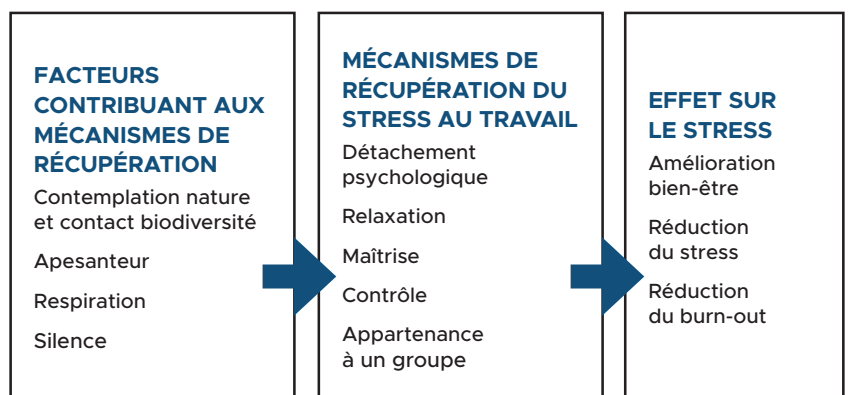
Contemplation et biodiversité sont générateurs du détachement psychologique.



Détachement psychologique et relaxation en plongée favorisent la récupération au stress.

burn-out professionnel rapportent que la plongée les a menés à ressentir un détachement qui leur a permis d'atténuer le burn-out: "Le seul moment où j'arrivais à me sortir de mon état second, c'était quand j'étais sous l'eau et l'après-plongée." Certains utilisent spontanément le mot de méditation favorisée par la cohérence respiratoire, l'apesanteur, les modifications sensorielles et le contact étroit contemplatif avec la biodiversité. D'autres apportent leur vécu en termes de plus-value familiale: "Mes enfants me disent, c'est bien maman quand tu as plongé on peut te demander tout ce qu'on veut!" La dimension de sentiment de maîtrise est aussi abordée par de nombreux répondants, la maîtrise acquise par l'apprentissage permet de gagner des ressources comme la confiance en soi qui est bien utile pour contrebalancer le stress au travail. Enfin, le rôle du groupe (palanquée, binôme) est un élément aussi primordial évoqué dans les réponses, l'autonomie se conçoit au sein d'un groupe. La première règle de sécurité n'est-elle pas "Ne jamais plonger seul".

SOUS L'EAU, UN NOUVEAU SOUFFLE, CETTE RECHERCHE MONTRE QUE LA PLONGÉE EST UNE ACTIVITÉ DE LOISIR PROPICE AUX MÉCANISMES DE RÉCUPÉRATION DU STRESS.



nature (canoë-kayak et randonnée pédestre). Ce bien-être mental s'inscrit ainsi dans la durée par rapport à d'autres activités de loisir de plein air. Il faut rattacher une 5^e dimension selon Ginoux (2016) qui montre que ces effets sont renforcés par le sentiment d'appartenance au groupe.

/// PRATIQUE DE LA PLONGÉE (BOUTEILLE ET APNÉE) ET TRANSPOSITION DE CES CINQ DIMENSIONS ?

D'emblée détachement psychologique et relaxation sont décrits dans les propos de tous les pratiquants. L'on est dans l'instant présent, pas dans l'avant et pas dans l'après. Chacun avec ses mots traduisant ce lâcher prise. Des répondants ayant vécu un



Stress au travail, une solution thérapeutique grâce à la plongée ?

/// TRANSFERT DE COMPÉTENCES DU LOISIR VERS LE TRAVAIL PAR LA PRATIQUE DE LA PLONGÉE

C'est la deuxième partie à laquelle s'attachent ces travaux de thèse doctorale dont nous reproduisons de larges extraits. La notion de risque n'est pas neuve, elle se définit par la probabilité qu'un événement défavorable se manifeste couplé à l'importance de ses conséquences. Plus récemment, s'est révélée la compréhension de la notion de risque et de ses effets en termes de développement de compétences transférables. Les activités physiques et sportives où le risque est un facteur inhérent à ces pratiques semblent offrir ce terrain favorable de transfert. Déjà évaluée avec l'alpinisme (Agresti 2022), l'étude actuelle ici décrite de Lecaër (2025) met en avant cette capacité pour la plongée subaquatique, milieu à environnement spécifique et à contraintes particulières. La démarche a été conduite avec un codage multithématique et une démarche inductive provenant des données de la littérature.

/// FAIRE FACE À L'IMPRÉVU

Les situations à risque en plongée et la façon d'y faire face durant la plongée font l'objet d'une formation approfondie pour décider des bonnes conduites à tenir et limiter les accidents. Pour faire face à l'imprévu, le plongeur apprend à anticiper les situations à travers des scénarios. Cette compétence reproduite dans la sphère professionnelle se traduit par une meilleure gestion du risque et de la prise de décision. Cette activité est perçue comme une pratique où la sécurité est un élément essentiel. L'accidentologie en plongée depuis 20 ans est stable malgré l'augmentation du nombre de plongées. Elle est d'environ 350 accidents graves hospitalisés par an (dont 15 à 20 mortels par an) pour 140 000 licenciés et un total de 400 000 pratiquants avec 3 à 4 millions de plongées par an, soit 1 accident pour 10 000 plongées.

/// QUELLES SONT LES COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES DÉVELOPPÉES POTENTIELLEMENT PAR LA PLONGÉE DE LOISIR ?

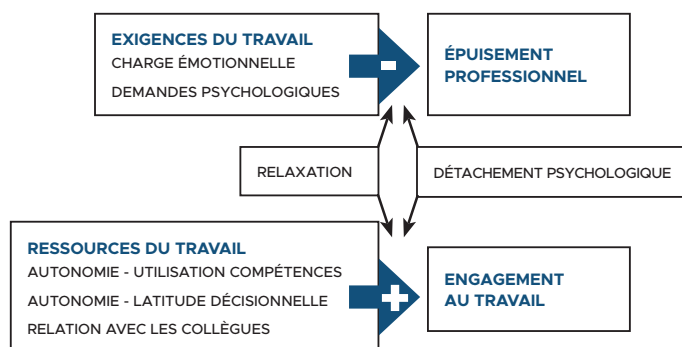
L'adage "stop, think, act" vise à conditionner le plongeur à analyser la situation avant de prendre une décision pour éviter une panique ou des gestes inappropriés pouvant conduire à un accident ou au suraccident. Cette compétence d'analyse de la situation, de gestion de l'urgence et de prise de décision rationnelle est due à l'enseignement de la plongée qui tourne autour de la sécurité/risques dès le début et de la planification lors de l'abord de l'autonomie. Comme l'écrit le doctorant, de nombreux répondants décrivent la plongée comme permettant de développer des compétences de gestion du stress, de capacité à prendre soin de l'autre, de gestion de l'urgence et de prise de décision. Capacités qu'ils répliquent dans leur vie professionnelle. Les qualités managériales d'un premier de cordée dans l'alpinisme se retrouvent parallèlement dans les qualités d'un guide de palanquée ou d'un directeur de plongée. Ces résultats conduisent au courant de recherche Naturalistic Decision Making, se traduisant par l'appellation "Décision en situation". Ainsi le fait de faire face à des situations d'urgence dans le cadre de l'apprentissage et de la pratique de la plongée de loisir pourrait permettre à ses pratiquants de se familiariser avec le processus de gestion de l'urgence et de prise de décision. Les activités qui valorisent la prise en compte du risque plutôt que de le dissimuler sont plus enclines à donner

cette compétence dans la sphère du travail. Et la pratique dans un milieu de pleine nature potentiellement hostile est plus encline à favoriser cette compétence. Un fait intéressant est à mettre en exergue dans ces travaux selon la fréquence de pratique de la plongée: "L'analyse de la situation, la gestion de l'urgence et la prise de décision s'acquièrent et se transfèrent par une pratique régulière de la plongée (niveaux 2 et 3 ou cadres). Tandis que la gestion du stress et le fait de prendre soin de l'autre se révèlent accessibles dès une pratique à raison de quelques fois par an."

/// RÔLE MODÉRATEUR DES EXPÉRIENCES DE RÉCUPÉRATION

L'approche quantitative de ce travail doctoral a été réalisée par une étude longitudinale dans le temps axée sur deux dimensions majeures de l'expérience de récupération au stress: la relaxation et le détachement psychologique. Après nettoyage de la base de données initiale, une collecte au temps T2 a réuni 162 des participants-répondants du temps T1, et l'ensemble des items a été mesuré par l'utilisation de l'échelle de Likert en 7 points (de "pas du tout d'accord" à "tout à fait d'accord"). Les résultats révèlent un effet modérateur significatif dans le temps de l'expérience de récupération des variables spécifiques: exigences et ressources de l'emploi (charge émotion, autonomie, relations), indicateurs de stress au travail (épuiement au travail, engagement). L'effet de modulation se caractérise par deux formes: d'une part, le *buffering effect* qui se caractérise par le fait que le détachement psychologique ressenti lors des plongées en T1 permet une atténuation de la demande psychologique sur l'épuisement professionnel en T2. D'autre part le *boosting effect* qui se caractérise par le fait que l'importance de la relaxation ressentie lors des plongées en T1 permet de compenser le manque d'autonomie éventuel afin de maintenir le niveau d'engagement au travail en T2.

MODÈLE CONCEPTUEL DE L'EFFET MODÉRATEUR DE LA RELAXATION ET DU DÉTACHEMENT PSYCHOLOGIQUE SUR LA RELATION ENTRE EXIGENCES-RESSOURCES DE L'EMPLOI ET INDICATEURS DE STRESS AU TRAVAIL



/// CONCLUSION

L'objectif premier de cette thèse doctorale était d'étudier la pratique de la plongée de loisir et son effet sur la récupération du stress au travail. Et de mieux approcher les dimensions de l'expérience de récupération du stress à partir du modèle de Sonnentag, bien explicitées dans le détachement psychologique et la relaxation qu'apporte une pratique de plongée. Cela laisse à penser que l'environnement spécifique dans lequel le loisir sportif est réalisé influence le degré de récupération ressenti (nature, biodiversité, apesanteur, respiration, silence). Le second objectif qui s'est imposé secondairement a été de comprendre le développement et le transfert de compétences de la plongée de loisir à la sphère du travail comme la gestion de l'urgence et la prise de décision. L'environnement à contraintes particulières de notre milieu de pratique avec sa dualité risque/sécurité semble offrir un contexte très propice à ce transfert de compétences par rapport à nombreuses autres activités sportives de loisir. Au-delà de l'effet attendu sur la réduction du stress, cette étude révèle aussi une amélioration du bien-être mental des individus et une possible thérapie contre l'épuisement professionnel. ■