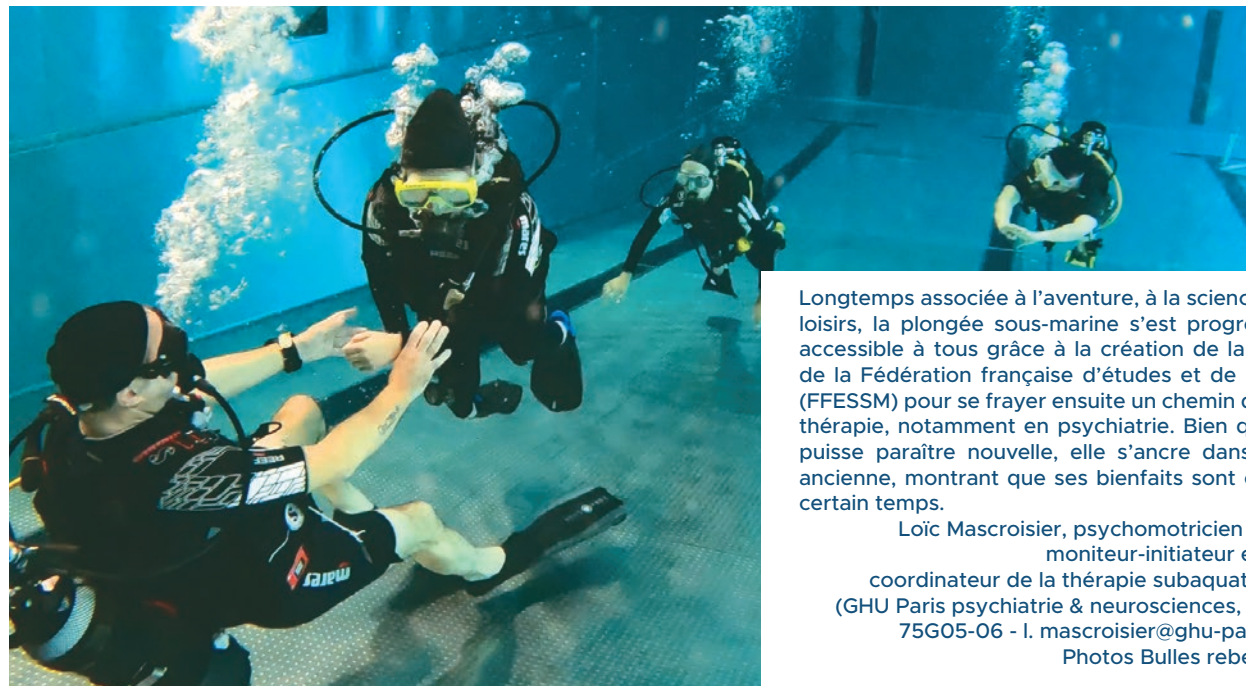


SPORT SANTÉ



FAIRE SURFACE AUTREMENT, LA THÉRAPIE SUBAQUATIQUE EN PSYCHIATRIE ADULTE



Longtemps associée à l'aventure, à la science, au travail ou aux loisirs, la plongée sous-marine s'est progressivement rendue accessible à tous grâce à la création de la section Handisub® de la Fédération française d'études et de sports sous-marins (FFESSM) pour se frayer ensuite un chemin dans le champ de la thérapie, notamment en psychiatrie. Bien que cette utilisation puisse paraître nouvelle, elle s'ancre dans une histoire plus ancienne, montrant que ses bienfaits sont explorés depuis un certain temps.

Loïc Mascroisier, psychomotricien d.e.,
moniteur-initiateur eh1+,
coordinateur de la thérapie subaquatique
(GHU Paris psychiatrie & neurosciences, pôle
75G05-06 - l.mascroisier@ghu-paris.fr
Photos Bulles rebelles.



/// LA PLONGÉE SOUS-MARINE: DU LOISIR À LA THÉRAPIE

Dès les années 1990, le Dr Henry Brosseau a été un pionnier de cette approche en psychiatrie adulte à Blois. Son engagement a mené à la création, en 2003, de l'association L'Homme volant subaquatique, dédiée à l'utilisation thérapeutique de la plongée. Parallèlement, le professeur Jean-Pierre Lotz a lui aussi développé une initiative similaire avec le club Aquademie Paris Plongée. Ce club, créé en 2009 dans le cadre de son service d'oncologie à l'hôpital Tenon à Paris, vise à offrir une pratique de soutien aux patients atteints d'un cancer grâce à la plongée.

Ces initiatives, qui sont loin d'être les seules, témoignent de l'intérêt croissant pour l'immersion sous-marine comme outil de soin, reconnaissant ses effets bénéfiques sur le bien-être physique et mental des patients. Notre propre expérience a débuté en 2008 au sein du service de pédopsychiatrie du Centre hospitalier de Polynésie française (CHPF), avant d'être réintroduite en 2022 au GHU Paris psychiatrie & neurosciences, au sein du pôle dirigé par le Dr Alexandre Christodoulou (8^e et 9^e arrondissements de Paris). Aujourd'hui, cette pratique, qui reste innovante, s'adresse à des patients adultes en souffrance psychique, présentant des troubles et symptomatologies variés. Elle se distingue par une modalité de soin originale, où soignants et patients partagent ensemble l'expérience de la plongée sous-marine, instaurée comme un véritable espace thérapeutique.

La thérapie subaquatique repose sur une approche globale, intégrant des dimensions sensorielles, corporelles, relationnelles et symboliques dans un cadre sécurisé, adaptatif et non stigmatisant. Elle s'articule autour d'une expérience partagée et symétrique entre patient, soignant et moniteur, visant à restaurer les capacités d'adaptation, la confiance relationnelle et le sentiment d'exister dans un monde réel.

/// HISTOIRE ET FONDEMENTS: DE LA POLYNÉSIE FRANÇAISE À PARIS

Entre 2008 et 2015, 110 enfants et adolescents suivis en pédopsychiatrie dans le service du Dr Christian Sueur au CHPF ont bénéficié de séances hebdomadaires de plongée au club Eleuthera, en partenariat avec la Fédération polynésienne des sports adaptés et handisport (FPSAH). Des patients présentant des troubles du spectre de l'autisme, des symptômes dissociatifs, ou encore des adolescents en rupture ou porteurs de troubles complexes y ont retrouvé des compétences enfouies, une appétence au lien et à l'apprentissage. Les soignants ont observé des effets positifs sur le sentiment de présence, le langage, les dynamiques familiales et scolaires, l'estime de soi.

En 2022, au sein du pôle du Dr Christodoulou, ce modèle est repris et adapté à la psychiatrie adulte. Grâce à l'engagement d'une équipe pluridisciplinaire et au partenariat avec le club de plongée Bulles rebelles (affilié à la FFESSM), un protocole de cinq séances hebdomadaires - durant lesquelles chaque patient est accompagné d'un soignant - est mis en place, à la piscine des Sénarts de Boussy-Saint-Antoine.

Les indications sont larges: schizophrénie, bipolarité, dépression résistante, troubles de stress post-traumatique, épuisement professionnel, syndromes dissociatifs ou désengagement relationnel.

La prescription est faite par le psychiatre référent du patient, soutenu quand c'est nécessaire par un médecin fédéral validant l'absence de contre-indication à la pratique spécifique de la thérapie subaquatique.

Elle s'inscrit dans le dispositif Sport Santé et s'accompagne d'un suivi pré et post-séances.

/// DONNÉES EMPIRIQUES ET OBSERVATIONS CLINIQUES

En Polynésie française comme à Paris, les observations convergent:

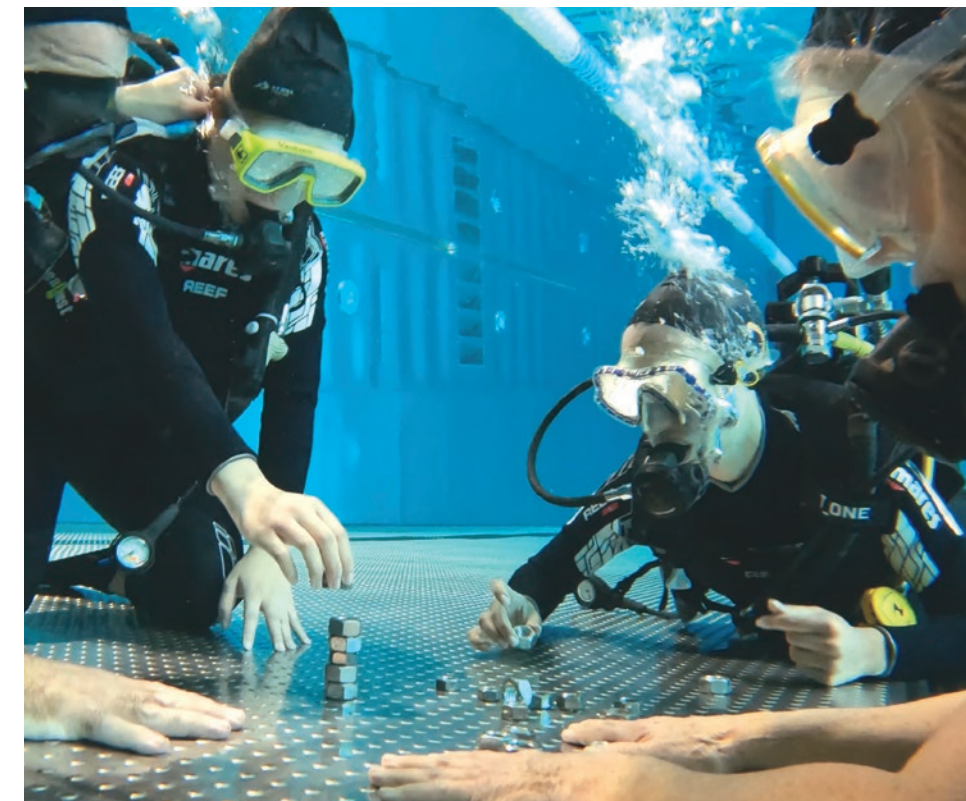
- > Réduction de l'anxiété et du stress.
- > Réactivation du lien social et du plaisir d'être en groupe.
- > Remobilisation du corps et de la conscience corporelle.
- > Transformation de l'image de soi.
- > Regain de motivation et de confiance en ses compétences.

La qualité du lien, l'expérience de la compétence, l'effet "d'enviabilité" perçu par l'entourage (famille, pairs) participent à l'ancrage de cette pratique dans un processus de réhabilitation psychosociale.

> Quelques chiffres:

Entre 2022 et 2025, 75 patients et 48 soignants ont participé à une session de thérapie subaquatique, et 881 plongées ont été réalisées (1 plongée = 1 moniteur + 1 élève patient et un soignant). 585 séances ont été prescrites dans le cadre du dispositif Sport Santé par l'ensemble des psychiatres du pôle. 30 moniteurs et aides de pont se sont rendus disponibles bénévolement pour assurer les sessions chaque mardi matin depuis 3 ans. Le taux de participation était supérieur à 92 % la première année, malgré la nouveauté et la contrainte du dispositif.

10 patients et 5 soignants ont poursuivi la plongée en dehors du soin, dans la vie associative.



/// PERSPECTIVES ET LIMITES

La thérapie subaquatique ouvre des perspectives significatives:

- > En psychiatrie adulte et plus largement dans le champ de la santé mentale.
- > Dans la prise en charge du syndrome de stress post-traumatique (SSPT) et du burn-out.
- > En tant qu'outil de soutien pour les soignants eux-mêmes.
- > Dans les dispositifs de réhabilitation psychosociale et d'inclusion.
- > Comme acteur puissant de déstigmatisation.

Au-delà de ses effets bénéfiques pour les patients et les soignants, la thérapie subaquatique ouvre également de nouvelles perspectives de recherche dans la compréhension des pathologies psychiques complexes. Dans certains cas, les approches classiques, bien que fondées scientifiquement, atteignent des impasses ou peinent à saisir la singularité de certains vécus. La plongée sous-marine comme thérapie, en mobilisant le corps, les sens et la relation dans un environnement atypique, permet de relancer le processus de recherche clinique et de compréhension. Elle offre une autre voie d'accès à l'expérience subjective des patients, sans pour autant invalider les modèles théoriques existants. Au contraire, elle les complète, les enrichit, en apportant un regard neuf sur des mécanismes souvent difficiles à déchiffrer par les seules voies traditionnelles.

/// CONCLUSION

Plonger, ce n'est pas fuir. C'est pouvoir, au travers d'une expérience "extra ordinaire", redécouvrir avec émerveillement ce qui est opérant en chacun, pour habiter autrement son corps et son lien à l'autre. La thérapie subaquatique ne soigne pas à elle seule, et ne prétend pas tout soigner non plus mais elle ouvre une brèche: celle d'un soin plus incarné, plus égalitaire, plus sensible. Elle remet le corps en lien, le soin en mouvement, et l'humain au centre. Dans un monde où les mots sont parfois impuissants, elle propose un langage corporel, silencieux, mais d'une grande portée symbolique. Une plongée vers la surface, autrement. Et peut-être est-ce là, tout simplement, ce que nous cherchons à faire chaque jour: créer les conditions pour que soignants et soignés remontent ensemble, un peu plus vivants. ■

REMERCIEMENTS:

À toute l'équipe du pôle 75G05-06 et à notre encadrement, au club Bulles rebelles et à l'ensemble des moniteurs bénévoles qui viennent parfois de loin chaque mardi pour nous accompagner dans cette aventure, à la FFESSM pour son soutien indéfectible.

Un grand merci à toute l'équipe de la piscine des Sénarts de Boussy-Saint-Antoine pour leur accueil et leur disponibilité; et aux patients, qui nous font confiance et nous rappellent, chaque semaine, pourquoi nous faisons ce métier.



TÉMOIGNAGES

Laetitia



LA PLONGÉE, UN VÉRITABLE OUTIL THÉRAPEUTIQUE

Étant suivie au GHU depuis quelques années, dans le cadre, d'une maladie psychiatrique très invalidante, l'équipe soignante m'a proposé de participer à des "ateliers" plongée. J'ai pu faire partie de la toute première session plongée en juin 2022 mise en place par le GHU et en collaboration avec le club Bulles rebelles à Boussy-Saint-Antoine.

Cette première session s'est déroulée sur deux jours avec deux plongées par jour. Moments intenses aussi bien en rencontres qu'en bienfaits thérapeutiques et fatigue... Le club, formé au handicap, nous a permis de plonger en toute sécurité et d'être accueillis avec bienveillance.

Ce n'est pas sans appréhension et stress que je suis partie pour cette première plongée. Après un accueil du groupe et échanges avec les moniteurs, nous voilà au bord de la piscine. Montage du matériel et constitution de la palanquée, un moniteur, un patient et un soignant. Nous voilà sous l'eau, non sans avoir, bien sûr, reçu toutes les recommandations au préalable nécessaires pour la plongée. L'effet est immédiat sous l'eau, un lâcher prise et surtout un sentiment de ressourcement intérieur. Sous l'eau, il n'y a que le silence et le son de notre respiration par le biais du détendeur. Se caler sur sa respiration se fait tout seul, contrairement aux techniques de yoga et méditation, que j'avais déjà essayées et qui ne m'ont pas conduite à un tel sentiment de bien-être. Sous l'eau, il y a juste le contact visuel, avec son moniteur et soignant, et échanges de signes pour s'assurer que tout va bien mais pas de manifestations "parasites". Aucun symptôme psychiatrique sous l'eau. À la fin de cette première plongée, j'ai dit : ça m'a permis de sortir la tête de l'eau. C'était

sans ironie car ce fut la première chose, qui m'est venue à l'esprit. Lutter contre toutes les manifestations psychiatriques tous les jours est épuisant et là, après la première plongée, on est épuisé, mais c'est une fatigue saine. Tout de suite, j'ai senti que la plongée pouvait être le meilleur médicament pour moi. Le cycle de nos quatre plongées, m'a enthousiasmée et surtout m'a permis de me dire que si oui, parfois je n'étais pas bien en temps normal, sous l'eau, je renaissais.

Je vais faire bref, mais pour moi, la plongée est un vrai outil thérapeutique et le meilleur médicament et surtout cela m'a permis de diminuer mes symptômes psychiatriques et d'être mieux avec moi-même, de renforcer ma confiance en moi et de pouvoir me dire, que s'il y a une petite rechute, une plongée rééquilibrera le psychisme. Là où les médicaments proposent une impasse thérapeutique parfois, la plongée ouvre de nouvelles voies de guérison. En effet, après ces quatre plongées, j'ai demandé à faire partie du club et je plonge désormais tous les mois en tant qu'adhérente. Je tenais à remercier Bulles Rebelles ainsi que le GHU.



Patrick BORRE

PRÉSIDENT DE BULLES REBELLES



LA PLONGÉE THÉRAPIE, QUELLE FORMIDABLE AVENTURE!

Au tout début il y a eu cette rencontre avec Loïc Mascroisier, psychomotricien au GHU Paris psychiatrie et neurosciences lors d'une conférence Handisub® à Paris. Loïc racontait son expérience vécue en Polynésie, où il a développé pendant plusieurs années un projet d'accompagnement subaquatique avec des jeunes atteints de troubles autistiques. De retour en métropole il a souhaité développer ce projet avec, cette fois, des patients adultes souffrant de différentes pathologies. Il a rencontré beaucoup de difficultés pour trouver des structures ou des clubs prêts à l'accompagner. Je pense que le mot psychiatrie faisait peur et qu'il le fait encore aujourd'hui.

Bulles rebelles venait de finaliser son projet de camion aménagé. Celui-ci nous permet d'être un club autonome mais surtout mobile avec tout l'équipement nécessaire (compresseur, blocs, combinaisons, stabs...). Nous cherchions justement à développer des actions en lien avec l'accompagnement. Le projet de Loïc nous a de suite séduits, il y avait une vraie volonté au sein du club de répondre à cette demande.

Grâce à Françoise Potier nous avons pu nous lancer dans l'aventure. Beaucoup de questions au début, quelques réticences de la part de médecins pour signer les prescriptions médicales. Il est vrai que la plongée est encore considérée comme un sport à risques. Dès le début, nous avons eu le soutien de la FFESSM et nous avons été accompagnés. Nous étions sur quelque chose qui n'existait pas. Notre fédé a été un véritable soutien.

Au départ du projet nous étions un groupe de dix moniteurs EH1 et EH2, provenant de différents clubs avec les mêmes valeurs de bienveillance, d'humanisme et de simplicité. Aujourd'hui, notre groupe d'encadrants est constitué de plus de 30 moniteurs et aides de pont qui participent à toutes les séances des mardis matins à la piscine de Boussy-Saint-Antoine.

Chaque séance nécessite un encadrement adapté mais aussi une organisation en amont pour la préparation du matériel, le développement d'ateliers divers et variés, adaptés aux besoins des patients. Il faut être imaginatif ! Chaque palanquée est constituée d'un moniteur, d'un plongeur et d'un soignant. Les séances s'organisent autour de cinq patients et cinq soignants pendant cinq séances. Les soignants reviennent régulièrement pour accompagner de nouveaux patients et deviennent de véritables aides moniteurs. C'est vraiment un travail d'équipe entre les moniteurs et l'équipe de soignants du GHU, nous faisons les palanquées ensemble en fonction des particularités et des besoins de chacun. Nous choisissons l'option bassin de nage ou fosse à profondeur variable en fonction de l'objectif.

La séance démarre parfois par un travail de relâchement en surface avant l'immersion. La notion de profondeur n'a plus la même importance. Nous suivions la trame du niveau 1, de l'Handisub®, et au fur et à mesure nous nous sommes adaptés aux besoins des patients et nous nous sommes tournés vers une autre forme de plongée.

Même si nous utilisons encore aujourd'hui les bases de sécurité de la formation, notre accompagnement se fait dans un autre domaine, davantage orienté dans la recherche de bien-être, pour retrouver son corps dans ce milieu subaquatique, dans cette apesanteur, isolé du bruit. Ce cocon naturel se rapproche du milieu intra-utérin. Il permet de s'évader le temps d'un moment, des soins, de ses conditions, de l'hôpital, de se retrouver libre dans cette eau tempérée, libre de ses mouvements, libre de ses déplacements. Plus de contrainte sur le corps, l'esprit s'évade, la concentration se porte uniquement sur l'accompagnement du moniteur et le lâcher-prise. Les choses se sont mises en place assez simplement, nos moniteurs toujours bienveillants et à l'écoute sont ouverts aux conseils des soignants. Si l'aventure fonctionne depuis trois ans, c'est grâce à cette collaboration et à la



présence des soignants. Chaque séance est filmée afin de pouvoir retravailler ensuite à l'hôpital.

À toutes nos séances, tout le monde est équipé de la même façon : les plongeurs, les soignants, les moniteurs, nous sommes tous en combinaison. Il n'y a pas de distinction visuelle et nous accueillons nos participants comme n'importe quels plongeurs.

Encadrés avec une prescription et dans le total secret médical, les plongeurs mesurent les bienfaits immédiats à chaque séance. Après le cycle de cinq séances, le plongeur peut demander à revenir s'il en ressent le besoin, toujours en accord avec son médecin. Les soignants profitent également du moment pour relâcher un peu, ils deviennent des yeux extérieurs.

Pour permettre cette aventure, il ne faut pas négliger le financement, la location des fosses a forcément un coût et notre pratique nécessite du matériel (combinaisons, détendeurs, palmes, masques), des moyens de désinfection... Nous sommes tous bénévoles et je suis impressionné de voir un taux de participation régulière aussi important. Personne ne souhaite louper une séance. La présence de moniteurs E1 et E2 permet l'encadrement des soignants. Leur participation leur a donné l'impulsion pour s'orienter vers une formation EH.

Cette expérience est une aventure extraordinaire au cœur de l'humain, nous n'accompagnons pas des patients mais bien des plongeuses et des plongeurs. Nous avons l'habitude de nous définir comme un club mixte handis/valides, en fait nous sommes juste un club normal, avec cette normalité d'accueillir des plongeurs avec chacun sa particularité, sa différence. Un club normal comme se voudrait une société normale, une société dans laquelle chacun a sa place, chacun a son importance, une société d'inclusion, de partage, une société sans regard, sans jugement. Cet accueil de chacun dans la simplicité. Cette normalité pourtant si anormale au quotidien ! Quelle formidable richesse de pouvoir vivre chacun de ces instants, les mardis sont forcément de bons moments, nourris des sourires et satisfactions des participants après la séance. Sous l'eau nous vivons tous la même chose, très rapidement plusieurs plongeurs nous ont rejoints pour participer à la vie du club comme n'importe quel autre adhérent.

Je terminerai en remerciant tous ceux qui ont et qui participent encore à ce projet. Tous ces moniteurs, aides de pont, pour leur bienveillance, leur disponibilité et leur écoute. Merci à l'équipe de Bulles pour l'organisation, le côté administratif et les recherches de financements. Merci à Loïc Mascroisier et toute l'équipe de soignants du GHU Paris psychiatrie et neurosciences ainsi que l'équipe de la direction et médecins de l'équipe du Dr Alexandre Christodoulou pour leur confiance. Merci à notre fédération (FFESSM), merci à Fred, Bernard, Jacques pour votre soutien sans faille dès le début, votre accompagnement, vos réponses à ces questions parfois tard le soir. Merci à toute l'équipe de la piscine de Boussy-Saint-Antoine, cette équipe si discrète et si présente à la fois qui a su, depuis trois ans, accueillir nos plongeurs et leur petite particularité. Merci à nos partenaires Lafont assurances, la Fondation Macif, l'ANS, l'UCPA, Spliit, Axa Atout Cœur, Villae, TPSM, le Crédit Agricole, Nardy Compressori...