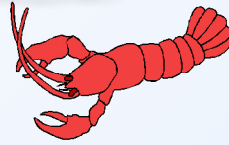


# Fiches pratiques



## Gestion du stress en plongée subaquatique

Tout public  
Secouriste  
Equipier  
✓ Sauveteur Aquatique  
Formateur

Cet article est issu d'une réflexion sur l'intérêt d'avoir recours à la préparation mentale et à quelques techniques comportementales pour tenter de pallier les manifestations du stress inhérentes aux épreuves et examens en plongée subaquatique. En effet, dans ce cadre, la prise en compte du facteur stress est importante ; ce dernier ne retentissant pas seulement au plan physiologique, mais aussi aux plans cognitif et comportemental.

Il est important pour le cadre chargé de la formation de futurs plongeurs d'être en mesure, dans un premier temps, d'identifier les différentes manifestations du stress :

- **Sur le plan cognitif**, où il est souvent fait référence à l'influence qu'exerce le stress sur les capacités mnésiques et sur la vigilance.
- **Sur le plan comportemental**, où l'on assistera à des troubles de la coordination motrice mais aussi à des manifestations d'ordre affectives telles que l'euphorie, la tristesse, des troubles de l'humeur, etc.
- **Sur le plan physiologique**, dans lequel les manifestations seront plus facilement repérables : troubles cardio-respiratoires, accidents musculaires, accidents tendineux, etc.

Dans un deuxième temps, le moniteur se doit d'apporter à ses élèves différentes techniques comportementales afin de permettre à ces derniers d'apprendre à gérer leur propre stress. Cet apport nous semble fondamental dans la mesure où la mission principale de l'enseignant en plongée nous paraît être de préparer l'élève plongeur à faire face aux situations difficiles qu'il pourrait rencontrer dans sa pratique.

Dans le cadre de la gestion du stress, le moniteur doit être en mesure d'apporter des réponses aux différentes manifestations de ce dernier :

### Une réponse de relaxation

L'apprentissage d'une telle technique est souvent associé à des stratégies de gestion du stress.

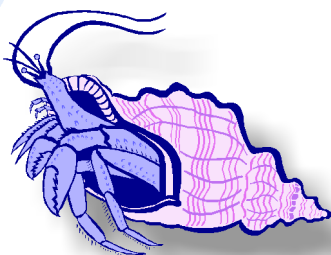
La relaxation permettant un fonctionnement inverse à l'état de stress, elle en devient un moyen idéal de récupération.

Prenons comme exemple, la méthode simplifiée de la **relaxation progressive de Jacobson** dont l'objectif est une réduction progressive et volontaire de la contraction ou du tonus de l'activité de certains groupes musculaires.

La première phase de cette technique correspond à une relaxation générale dans une même position après contraction puis décontraction de certains groupes musculaires. Ceci afin de permettre au sportif de se concentrer sur les sensations de tension perçues.

La deuxième phase correspond à un travail quasi identique mais dans des positions plus proches de la pratique sportive afin d'être en accord avec la discipline pratiquée et ses exigences.

Cette méthode pourrait s'avérer très utile pour des épreuves comme le 800m palmes - masque - tuba afin d'éviter au plongeur une crampe qui serait la résultante non pas d'un effort physique mais d'un stress.



## Une réponse cognitive

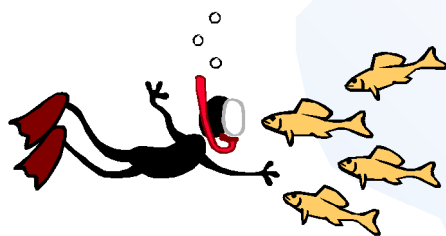
dont l'objectif est de modifier l'évaluation de la demande en fonction des capacités de l'individu à y faire face et ce, afin de transformer d'éventuelles réponses nocives en réponses positives. Il s'agit de permettre au sportif d'éviter toute distorsion entre son interprétation de la situation et l'évaluation de la performance nécessaire pour réussir.

L'utilisation de techniques cognitives peut se justifier face à un candidat pour lequel il existe une nécessité absolue de réussite qui entre en confrontation avec l'estime de soi et la confiance en ses capacités. En effet, le souci exacerbé de la réussite risque d'engendrer un stress supplémentaire chez le sportif qui peut être nuisible à la performance. Préparer le candidat à évacuer cette tension excessive est primordial pour qu'il soit de nouveau en possession de tous ces moyens au moment de l'épreuve.

## Une réponse comportementale

qui renvoie à un certain nombre de techniques s'attachant à modifier le comportement d'un individu en lui donnant des compétences nouvelles. Ces techniques peuvent être associées à d'autres afin d'en renforcer les aspects.

L'utilisation de la visualisation mentale (imagerie) peut permettre à un candidat de visualiser en temps réel le déroulement d'une épreuve ; ainsi il lui serait possible de maîtriser un certain nombre de paramètres et donc de diminuer le stress. Prenons l'exemple du sauvetage palmés, qui reste une épreuve complexe de par la multitude des facteurs à maîtriser (confort respiratoire pour l'assisté, vérification de sécurité, impulsion de départ, vitesse de remontée, gestion des paramètres de décompression, etc.). L'utilisation de l'imagerie peut permettre au candidat de revisualiser point par point toutes les étapes de cette épreuve et ainsi avoir la sensation d'en maîtriser le déroulement ce qui aurait tendance à diminuer l'état de stress.



**Essayons maintenant de lister quelques-unes de ces techniques et d'en proposer une application à la plongée :**

### • Maîtrise relative de l'environnement afin d'augmenter chez le plongeur un sentiment de contrôle.

Un des éléments déclencheurs de stress est l'incertitude et l'absence de contrôle par rapport à une situation ; le briefing avant la plongée afin de présenter cette dernière puis le debriefing au retour peuvent accentuer cette sensation de maîtrise relative de l'environnement. En effet une définition précise des paramètres de la plongée, de la zone de travail, des prérequis nécessaires, des critères précis de réalisation de l'exercice, du rôle du moniteur, des moyens d'auto-évaluation (ou critères de réussite), peut permettre aux élèves d'avoir la sensation d'une maîtrise relative de l'environnement de l'exercice ce qui aurait pour effet de diminuer le stress existant.

### • Le sur-apprentissage.

L'apprentissage technique plus poussé permet d'éviter la dégradation de la performance due au stress ; les techniques s'automatisent ce qui permet d'augmenter le sens de contrôle d'un individu. Il serait intéressant dans le cadre de la plongée subaquatique d'utiliser cette technique afin de renforcer notamment les apprentissages correspondant à la compétence "réactions aux situations usuelles". Renforcer les conduites d'action en donnant au plongeur la possibilité d'agir de manière quasi automatique afin de réduire au maximum le biais dû au stress.

### • Utilisation efficace des ressources individuelles et/ou de la palanquée.

Dans le cadre de la plongée, on pourrait appliquer cette technique par le biais d'un renforcement de cette notion.

Insister d'avantage dès le premier niveau de plongeur sur l'importance de la notion de binôme afin d'instaurer une surveillance mutuelle chez les plongeurs pourrait contribuer à réduire le stress lié à un certain type de pratique (plongée profonde, plongée lac) lorsque le plongeur gravit les échelons.

### • Apprendre à gérer les objectifs car ce sont eux qui dirigent l'attention, l'intention et l'action.

Pour ce faire nous devons faire prendre conscience aux plongeurs de tous les facteurs existants (facteurs liés à la tâche, facteurs liés au contexte, facteurs internes). Dans ce travail, c'est la qualité de la relation moniteur- élève qui prime.

### • Présentation des habiletés mentales nécessaires à la pratique.

Il est important de présenter les techniques qui peuvent venir renforcer l'apprentissage gestuel : imagerie - concentration - relaxation ....

**Toutefois, on retrouve trop souvent des expériences de gestion du stress ou de préparation mentale dans le milieu sportif sans que n'ait été effectuée une analyse des besoins. Pour obtenir des résultats significatifs, il ne suffit pas d'appliquer indifféremment l'une ou l'autre des méthodes présentées ci-dessus. Il est primordial d'identifier avant tous les besoins du plongeur pour y répondre de manière efficace.**

### Mots clés :

- Stress
- Plongée
- Psychologie
- Relaxation
- Imagerie mentale
- Surapprentissage



## BIBLIOGRAPHIE

Psychologie et comportement du plongeur, E.MARTINEZ - Ch.LEMAIRE, 1992, Edition Octares.  
La gestion mentale du stress, E.PERREAUT-PIERRE, 2000, Edition AMPHORA.

## CONCEPTION

**Rédaction et Validation :**  
Groupe de travail Secourisme.info  
**Coordination :**  
Vincent RAGNI  
vincent54@secourisme.info