



# Formation au Brevet Fédéral « Aquaphobie et Relaxation Aquatique »

## Ils ont osé ! Découvrez leur histoire...

Catherine Proteau, propose chaque année des formations au Brevet Fédéral « Aquaphobie et Relaxation Aquatique » associant Maîtres-Nageurs en formation et des stagiaires aquaphobes.

Ce concept unique, extrêmement riche, permet aux Maîtres-Nageurs de pouvoir allier directement pratique et théorie et leur donner ainsi l'aisance nécessaire pour mettre à profit rapidement les enseignements acquis dans leur pratique quotidienne. De quoi apporter un souffle de nouveauté dans leur métier et dans la structure où ils évoluent.



Vu qu'une histoire vaut mieux que mille mots, voici les leurs :

### • L'histoire de Caroline, MNS en Rhône-Alpes

« J'ai suivi la formation au Brevet Fédéral « Aquaphobie et Relaxation Aquatique » en juillet 2021 dans un cadre idyllique à Théoule-sur-mer.

Le concept « immersif », c'est à dire d'être formé au contact de personnes souffrant d'Aquaphobie, venant eux-mêmes en stage pour vaincre leur peur de l'eau, est puissant d'un point de vue pédagogique et humain : mise en situation le matin, débriefing et apports théoriques l'après-midi.

La transmission de la méthode par Catherine est très intuitive et un accent est mis sur l'adaptabilité au rythme de chacun.

La mise en application a été immédiate dès mon retour. Dans le cadre d'un projet entrepreneurial, j'ai développé ce type d'accompagnement en bassins privés type bassins de balnéothérapie (kinés). Avec la méthodologie en trame de fond, ce que je retiens c'est : prendre son temps, montrer, adapter

mais surtout faire expérimenter par la relaxation, les bienfaits de l'eau. Transformer les mémoires du corps relatives à la peur en plaisir. Activer les ressentis physiques et émotionnels de la détente et du bien-être pour s'ouvrir à de nouvelles perceptions et permettre de libérer ses blocages.»

Voici le retour de 2 aquaphobes qui ont bénéficié de 3 séances avec Caroline :

« Grâce à Caroline, j'ai progressivement apprivoisé mes craintes de l'eau. Elle est très attentionnée, à l'écoute, nous met à l'aise pour éprouver du plaisir. Une envie folle de continuer. » **Patricia**

« Ces trois premiers cours m'ont permis d'acquérir des bases pour apprécier des beaux moments dans l'eau. Je souhaite vraiment apprendre à nager afin d'en partager d'autres avec mes petits-enfants. » **Josiane**

### • L'histoire de David, MNS en Mayenne

Suite à la formation au Brevet Fédéral « Aquaphobie et Relaxation aquatique », David a observé avec plus de vigilance, les signaux qui pourraient laisser penser que les personnes, présentes régulièrement dans le bassin, puissent avoir des peurs dans l'eau et donc besoin d'un accompagnement plus spécifique. Il a osé les aborder et leur parler d'Aquaphobie.

En quelques semaines à peine, les sessions hebdomadaires d'aquaphobie proposées se sont alors littéralement transformées, passant de 2 participants à une vingtaine. Et ce n'est que le début.

En parallèle, il a offert une séance de relaxation aquatique à une habituée qui en a été enchantée et a même suscité l'intérêt des personnes présentes dans le bassin à ce moment-là. A tel point, qu'elles sont allées en parler au chef de bassin et au directeur de la structure.

Voici le témoignage de cette personne à l'issue de la séance :

« Une belle expérience à renouveler !  
De nature à vouloir tout maîtriser, tout contrôler, le lâcher-prise ne s'est pas imposé tout de suite. Corporellement, les étirements, les pressions, les mouvements fluides m'ont permis de relâcher les tensions physique et mentale. Tout doucement, la déconnexion psychique s'est installée me donnant l'illusion d'être bercée. Lors de ce « vide complet », toutes les pensées disparaissent et la respiration immergée s'effectue naturellement sans même y réfléchir. Après la séance, j'étais apaisée voire dans un état second durant lequel la conscience, l'attention sont posées comme suspendues dans le temps. »

**Marie-Edith**



### • **L'histoire de Jean-François, MNS en Bretagne**

À peine sortie de formation, il a osé sauter le pas ! Il a immédiatement mis en place les enseignements reçus lors de l'accompagnement des scolaires, pour un résultat de retour au calme et concert de silence, en toute relaxation, à chaque fin de séance. « Le succès est tellement au rdv que tous les enseignants demandent une fin de séance identique ».

En parallèle, il a décidé de proposer des stages d'aquaphobie et relaxation aquatique dans son bassin lors de chaque vacances scolaires. En quelques semaines, le 1<sup>er</sup> stage était déjà complet (15 inscrits et 5 en file d'attente).

### • **Le vécu de Marité, participante au stage en tant qu'Aquaphobe**

*« Plus qu'un stage, ce fut un réel moment de partage, d'échanges, de connexions. Avec cette proposition unique de proposer un stage autour de l'aquaphobie en même temps qu'une formation pour maîtres-nageurs : juste extraordinaire. Je me suis sentie entourée, cocoonée, protégée. En totale sécurité. Ainsi j'ai pu ré-approprier l'eau, la mer et ma relation avec cet élément. Accompagnée par la bienveillance de Catherine mais aussi des maîtres-nageurs et nageuses chacun et chacune avec sa présence unique et sa particularité. Un grand merci pour cette semaine de pur bonheur. »*

### • **Le vécu de François, participant au stage en tant qu'Aquaphobe**

*« Mon attrait pour l'eau était proche de la fascination morbide. Ma répulsion, totale ! Nulle connivence avec cet élément. Paradoxalement, au plus profond de moi, ce qui justifiait ma présence au stage : m'immerger et m'unir à l'onde comme jamais, m'autoriser enfin à y prendre plaisir. Dès l'entame du stage j'étais sur la réserve, me retenir « au cas où ». Désireux, malgré tout, de vivre cette expérience fondatrice d'un renouveau chez moi : éprouver la joie en nageant... Catherine, Caroline et Brigitte vous étiez là, disponibles à 1000 %, fortes, déterminées, vous m'accompagniez, sans le savoir, dans ce périple qui pour moi s'appelait alors « je reconnais ma juste nature d'homme effrayé par l'inconnu mais qui ouvre sa porte tout de même, de confiance en vous (mes guides) ». Puis, sans négliger cette peur, je persévérais dans mon désir d'aller me frotter, sentir ressentir, m'immerger, me retourner, me remuer jusqu'à laisser le secours de cette formidable main me pousser me maintenir en sécurité sur l'eau. Ne plus me tromper de diagnostic : l'eau est mon amie, l'ennemie c'est mon ignorance. Depuis, au fil des semaines, la mer est mon monde, deux fois par semaine, avec mes amies du long côté. »*

*Je dirais que vous fûtes, Catherine, Caroline et Brigitte, mes tutrices de résilience, et que votre bienveillance n'eut d'égal que votre engagement à chaque instant. Vous m'avez fait présent de votre présence les filles ! M e r c i »*

Si vous en doutiez encore, cette formation au Brevet Fédéral « Aquaphobie & Relaxation aquatique » apporte un nouvel élan aux Maîtres-Nageurs qui la font, ainsi qu'aux structures dans lesquelles ils interviennent. En effet, 1 français sur 6 a des peurs dans l'eau et le besoin de cours ou de stages spécifiques est une réalité, même si elle n'est pas encore connue de tous.

Que vous soyez, Maître-Nageur ou Chef de Bassin, si cette formation résonne en vous, vous pouvez d'ores et déjà réserver pour 2022 :

### Formations en région PACA, avec un public Aquaphobe :

- **4 au 8 juillet 2022**
- **5 au 9 septembre 2022**

### Formation en région Parisienne : Vacances de la Toussaint

- **24 au 28 octobre 2022**

### Formations directement sur votre site avec votre public Aquaphobe :

- **Date à définir en fonction de vos besoins, à partir de 5 Maîtres-Nageurs.**

### **Catherine Proteau**

BEESAN, BEES Activités physiques et Sportives adaptées, Sophrologue, Hypnothérapeute, 20 ans d'expériences dans l'accompagnement de personnes aquaphobes. Auteur du livre « *Libérez-vous de vos peurs grâce à l'aquathérapie* » aux éditions Guy Trédaniel.

**06 80 42 84 68**

**contact@proteau.education**

**www.proteau.education**