



SCIENCES

La plongée comme remède au stress post-traumatique

Des rescapés des attentats du 13 novembre 2015 sont repassés sous le seuil du stress pathologique après un stage de plongée de dix jours.

STÉPHANY GARDIER

PSYCHOLOGIE La plongée sous-marine est un loisir de plus en plus populaire dans de nombreux pays dont la France. Mais pour ceux qui ne l'ont jamais expérimentée, cette discipline apparaît souvent très technique et à risques. Lors du [Salon de la plongée 2019](#), qui se tient actuellement à Paris, Mathieu Coulange, spécialiste de médecine hyperbare à l'AP-HM (Assistance publique des hôpitaux de Marseille), y présente des résultats récents qui démontrent les bienfaits de cette activité pour lutter contre le stress, y compris à un stade pathologique.

En 2017, Mathieu Coulange s'est envolé vers la Guadeloupe avec une quarantaine de rescapés des attentats du

13 novembre 2015 pour un voyage pas comme les autres puisqu'il se faisait dans le cadre de l'étude clinique baptisée DIVHOPE. Pendant dix jours, la moitié des volontaires a suivi une formation de plongée, comprenant un protocole développé par Vincent Meurice, instructeur de plongée et préparateur mental d'athlètes de haut niveau, alors que les autres pratiquaient différents types d'activités sportives. « Nous avons observé rapidement des effets très bénéfiques sur les volontaires plongeurs, rapporte Mathieu Coulange. Un auto-questionnaire utilisé en clinique pour évaluer le niveau de stress a montré qu'en fin de séjour, tous étaient repassés sous le seuil du stress pathologique. » Des résultats qui ont même perduré un mois après le stage. « À trois mois, les bénéficiaires s'estiment. Mais un certain nombre de volontaires



La plongée aurait des effets proches de la méditation en pleine conscience.

res sont devenus accros à la plongée et ils continuent à pratiquer, y compris en fosse pour ceux qui habitent loin de la mer ! » En 2018, le même protocole a été proposé aux volontaires qui n'avaient pas plongé en Guadeloupe, mais cette fois-ci la formation a eu lieu à Marseille. « Malgré des conditions moins idylliques, nous avons obtenu les mêmes résultats », se félicite le médecin, qui ajoute que d'autres victimes de stress post-traumatiques, militaires de carrière, ont également bénéficié de cette approche l'an passé.

Le contrôle de la respiration, la modulation de la fréquence cardiaque et le fait d'être en apesanteur durant la plon-

gée pourraient expliquer en partie les bienfaits ressentis. La plongée aurait des effets proches de la méditation en pleine conscience. Les plongeurs évoluent sous l'eau, concentrés sur le moment présent, et beaucoup rapportent que c'est le seul endroit où ils parviennent à déconnecter.

Un cursus spécifique

« Notre collaboration avec Marion Trousselard, neurophysiologiste du stress et spécialiste en méditation à l'Institut de recherches biomédicales de l'armée (IRBA) nous a montré qu'à la manière de monsieur Jourdain, beaucoup de plongeurs

méditent sans le savoir », sourit Frédéric Bénétou. Polytechnicien, banquier d'affaires durant dix-sept ans, c'est lui qui est à l'origine de ces recherches sur le stress et la plongée.

Victime en 2013 d'un burn-out, Frédéric Bénétou part alors plonger avec son ami Vincent Meurice qui lui propose de tester des petites sessions d'exercices sous l'eau, mêlant sophrologie et méditation. « J'ai ressenti des bénéfices très rapidement, et un mois plus tard je reprenais le travail, à la grande surprise de mes médecins. » Le polytechnicien quittera finalement le monde de la finance pour entamer un travail de recherche sur la plongée et le stress à l'université d'Aix-Marseille, où il rencontre Mathieu Coulange. L'étude DIVSTRESS, qu'ils cosignent en 2017, démontre sur 148 vacanciers de l'UCPA que ceux ayant pratiqué la plongée durant une semaine ont une réduction du stress plus importante et surtout durable que ceux ayant pratiqué divers autres sports (kayak, escalade...).

Frédéric Bénétou, Mathieu Coulange et Vincent Meurice espèrent désormais voir se développer la pratique de la plongée comme un outil de réduction et de prévention du stress. Ils ont développé un cursus spécifique pour former des moniteurs à leur protocole et ont déjà plusieurs études prévues pour 2019. La plongée sera évaluée dans la prévention des risques de burn-out chez les soignants et chez de jeunes survivants du cancer. ■

STANISLAV MOROZ/UNDERWATERSTAS/STOCK.ADOBE.COM