



## Apnée: quand les seigneurs des profondeurs basculent dans l'autre monde



AFP / JOEL SAGET Le plongeur des profondeurs Guillaume Néry lors d'une séance photo à Paris le 13 janvier 2019

Ils ne respirent plus pendant plusieurs minutes, le temps d'une plongée abyssale à plus de 100 mètres qui les transporte dans un autre monde: Guillaume Néry, Morgan Bourc'his et Stéphane Tourreau sont des maîtres de l'apnée, une expérience sensorielle et émotionnelle qui se vit en plusieurs étapes.

Superstars du [salondelaplongée](#) qui se tient jusqu'à lundi à Paris, ces grands apnéistes ont raconté à l'AFP ce voyage particulier au fond des mers, une performance qui commence dès le matin, au réveil.

"Ce jour-là, on ne se réveille pas de la même manière, il faut arriver à installer un autre rythme. Dans tout ce que je vais entreprendre, j'essaie d'y mettre une forme de lenteur, comme si j'installais un filtre. Je ne me mets pas dans ma bulle, mais intérieurement je sais que je vais basculer dans un autre état", explique Néry, double champion du monde descendu à 126 m en 2015 (le record du monde est de 130 m établi en 2018).

Une seule préoccupation: la respiration. Qu'il va falloir contrôler jusqu'à ne plus respirer au moment de l'immersion et tenir le souffle coupé pendant près de 4 minutes quand on descend au delà des 100 mètres. Le tout dans un total relâchement...

"Je m'allonge sur le dos, je me laisse porter comme un matelas, et là, je bascule. Je passe dans un autre monde, tous les sens sont bouleversés, les sons sont différents, on n'a plus de contact avec l'air, on est enfermé. Il n'y a plus de goût, plus d'odorat, on a une vision entièrement bleue. C'est un premier choc", souligne Néry, venu à Paris présenter son dernier court-métrage réalisé avec Julie Gautier, "A breath around the world".

- L'infini -

Les 30 premiers mètres sont une phase d'efforts, il faut lutter pour ne pas remonter à la surface. Puis la descente vers le fond - toujours le long d'un câble - prend la forme d'une chute libre. Un moment de pur bonheur.

"La descente est un certain voyage intérieur, au milieu du bleu, dans un espace qui apparaît infini, sans accroche visuelle. Ca peut être déroutant parce qu'on a l'impression de descendre au milieu de nulle part ou d'aller faire un voyage dans l'espace", dit Bourc'his, double champion du monde.



AFP/Archives / JOEL SAGET Le plongeur des profondeurs Stéphane Tourreau lors d'une séance photo à Paris le 19 décembre 2018

"On se retrouve seul, petit, évoluant, flottant, se laissant engloutir par ce milieu. C'est un milieu 800 fois plus dense que l'air, ça crée un bouleversement sensoriel de par la pression qui s'exerce sur notre corps, qui n'est pas du tout douloureuse. C'est un phénomène de resserrement qui en même temps, porte. C'est très intense. Quand on descend et qu'on se laisse aspirer par la profondeur, ça provoque des frottements très intenses sur le visage, les mains, ça crée des sensations de vitesse très grisantes", poursuit l'apnéiste marseillais.

Puis vient le moment où la profondeur visée est atteinte. Un moment que ces champions savent fort émotionnellement mais qu'ils se gardent bien de savourer comme tel car ils n'ont fait que la moitié du chemin !

"C'est un moment bref mais intense. Je suis dans un endroit qui est loin, hostile, il fait froid, la pression est énorme, c'est sombre. Et il y a ce paradoxe de savoir que ce milieu est hostile et pourtant d'être bien", confie Néry, pour qui "la décision de continuer n'existe pas".

- Feu d'artifice -

Maintenant, il faut remonter. L'envie de respirer pointe son nez et l'ivresse des profondeurs - ou narcose - entre en jeu (surtout dans la zone des 100 mètres).

"La partie la plus émotionnelle c'est la remontée", commente Stéphane Tourreau, vice-champion du monde 2018. "La narcose est multipliée par dix, ton esprit est une méditation dans des conditions de fou. L'envie de respirer est là aussi, c'est un feu d'artifice ! C'est à ce moment-là qu'on peut avoir des flashes. Ça m'est arrivé de voir le visage de mon père pendant la remontée. Ce sont des images très fortes".



AFP / JOEL SAGET Le plongeur des profondeurs Morgan Bourc'his lors d'une séance photo à Paris le 11 janvier 2018

Au terme d'efforts physiques importants, l'apnéiste sort de son immersion. "Quand tu arrives à la surface, c'est comme si tu essayais de rentrer bourré chez toi mais en faisant genre que tout va bien !", plaisante Tourreau.

"On est content de respirer !", lance Néry. Il y a une forme de brutalité. Tout d'un coup, il y a de l'air qui rentre, comme la première inspiration d'un gosse. Mais en même temps on est content parce qu'on reste des humains, on a besoin de cet oxygène et il commençait à se faire rare".

Le bref voyage dans l'autre dimension est terminé.