



## Nos experts



**Dr Marine Colombel**  
psychiatre,  
spécialiste de  
la méditation de  
pleine conscience



**Pr Pierre Michelet**  
urgentiste,  
anesthésiste-  
réanimateur,  
investigateur  
principal de  
l'essai Obedive

# ANTISTRESS

## découvrez la plongée thérapeutique

Et si la plongée thérapeutique pouvait alléger notre stress ? Cette activité qui combine loisir et techniques de relaxation pourrait bien devenir une thérapie. Embarquez pour une expérience sensorielle unique, à pratiquer sans modération, mais pas n'importe comment. *Nejma Lechevallier*

### De quoi s'agit-il ?

**Cette méthode associe plongée sous-marine, méditation de pleine conscience et sophrologie.** Elle a vu le jour en France avec le protocole Bathysmed créé par Frédéric Beneton, polytechnicien, et Vincent Meurice, instructeur de plongée et sophrologue. « Le plongeur est quelqu'un qui médite sans le savoir, estime Frédéric Beneton. Dans sa bulle sensorielle, il a une attitude contemplative et vit intensément le moment présent. » Selon la psychiatre Marine Colombel, « méditer régulièrement abaisse le taux de cortisol, principale hormone du stress. Le point commun entre plongée et méditation est le fait de concentrer son attention sur ses sensations corporelles. En plongée, on est à 100 % dans son corps, dans la conscience de ce qui se passe à l'intérieur de soi, de sa respiration et de son environnement. »

### Comment ça se passe ?

« **Sous l'eau, avec le détendeur, on adopte automatiquement une respiration ample et lente,** explique le Pr Pierre Michelet. Ce contrôle respiratoire, associé aux techniques méditatives, permet de stimuler le système neurovégétatif, régulateur de nos humeurs, et de rétablir une bonne cohérence cardiaque, les effets étant ainsi démultipliés. » Il n'est pas nécessaire d'être un champion pour pratiquer ces immersions très douces, réalisées à moins de 20 mètres de profondeur, avec un moniteur breveté.

**S**ur la Côte bleue, près de Marseille, trente-trois plongeurs et plongeuses, détenteur en bouche et bouteilles de plongée sur le dos, s'enfoncent lentement dans l'eau sous un soleil d'été indien. Les palanquées se forment et les premières bulles apparaissent. Quarante minutes plus tard, retour en surface. Les sourires éclairent les visages. Les plongeurs du jour, encadrés par des moniteurs et des médecins, sont des patients en situation d'obésité qui participent à l'essai clinique en cours intitulé Obedive. Objectif : comparer une prise en charge basée sur un suivi diététique et psychothérapeutique, augmentée ou non du protocole innovant de plongée Bathysmed. Les premiers résultats sont très encourageants, avec un effet significatif sur le stress.

## Qui peut en bénéficier ?

« Toutes les personnes à partir de 8 ans, y compris les débutants, avec un certificat médical délivré par un médecin généraliste ou hyperbare, poursuit le Pr Michelet. Les contre-indications sont celles s'appliquant à tout pratiquant : grossesse, maladies cardiovasculaires, épilepsie, maladies ORL (sinus, oreille, gorge) et d'autres situations, qui seront vérifiées par le médecin avant toute séance de plongée sous-marine. »

## Est-ce qu'il y a des risques ?

Ceux classiques de la plongée : barotraumatisme – lié au changement de pression des gaz en descente ou en remontée – et accident de décompression. « Mais cette pratique douce tend à éloigner ces accidents », rassure le Pr Michelet. « Sur le plan psychique, il faut être vigilant aux accès d'anxiété qui peuvent se produire en début de méditation, ajoute le Dr Colombel. La seule contre-indication potentielle concerne les patients psychotiques. La méditation pouvant provoquer chez eux un état de dissociation, il est nécessaire de mettre en place un accompagnement spécialisé. »

## Quelle est son efficacité ?

Au début de cet essai mené avec les universités de Montpellier et d'Aix-Marseille, les 66 volontaires avaient un niveau de stress pathologique<sup>1</sup>. Un mois après, seul le groupe de plongeurs est repassé sous le seuil critique. Ces résultats confirment ceux d'une étude publiée l'an dernier, menée auprès de rescapés des attentats du 13 novembre 2015<sup>2</sup>, qui a montré une diminution significative du niveau de stress dans la vie des participants.

## Où pratiquer ?

La liste des 60 moniteurs brevetés et des clubs proposant ces plongées thérapeutiques est disponible sur le site bathysmed.fr. Si vous n'habitez pas au bord de la mer, il est possible de plonger en lac ou en fosse de plongée !

## Combien ça coûte ?

**La séance Bathysmed revient à 80 € à jusqu'à 120 €, selon les clubs.** Si la plongée fait partie des sports pouvant être prescrits par un médecin, pour l'heure ces séances ne sont pas encore remboursées par la Sécurité sociale. Certaines mutuelles prennent en charge une partie des séances sport-santé.

## TÉMOIGNAGE Anouk, médecin généraliste à Aix-en-Provence



■ « J'ai voulu essayer la plongée thérapeutique pour combattre mon stress au travail. Sur le bateau, je me concentre sur les sensations de l'air sur ma peau, le bruit de la mer. La voix de la monitrice me guide pendant la méditation de 20 minutes qui précède la plongée. Au fond de l'eau, je

suis dans l'instant présent, focalisée sur ma respiration, inspirant et expirant profondément pendant une demi-heure. J'ai ressenti les premiers effets sur mon sommeil et mon stress dès la première fois, mais c'est après 3 ou 4 séances qu'un état de bien-être s'est installé pour plusieurs mois. »

## À lire



Sortir des ruminations mentales, Dr Marine Colombel, éditions Marabout, 19,90 € (février 2023).

1. Supérieur au seuil de 26 sur l'échelle internationale de mesure Perceived Stress Scale, PSS de Cohen.  
2. Gibert L et al., *European Journal of Psychotraumatology*, 2022 Feb 7.