

DESTINATAIRE  
**Animateur  
Cadre**

PUBLIC  
**À partir  
de 3 ans**

THÈME  
**Bouger**

## FICHE TECHNIQUE

Par William Gassien



# Piscine : maîtriser la peur de l'eau

**La piscine est généralement synonyme de bien-être et de détente. Mais se sentir à l'aise dans l'eau, ce n'est pas donné à tout le monde. Comment procéder avec les enfants ou adultes qui ont peur de l'eau ?**

### Pourquoi a-t-on peur de l'eau ?

• Les causes de la peur de l'eau peuvent être nombreuses et remontent à l'histoire personnelle de l'enfant ou de l'adulte. Elle peut provenir d'un mauvais souvenir, d'un traumatisme parfois conscient ou complètement refoulé. L'enfant peut associer inconsciemment et systématiquement l'eau à une expérience douloureuse de sa petite enfance : il a bu la tasse alors qu'il prenait son bain, ses parents l'ont laissé seul dans la baignoire, il a été placé dans un bain trop chaud ou trop froid, etc. L'enfant peut aussi avoir été témoin d'une noyade pendant les vacances. Tous ces événements peuvent provoquer une angoisse qui produit un blo-

cage ou une peur intense associée à la piscine. Si tel est le cas, il ne faut surtout pas le forcer mais y aller progressivement.

• La peur de l'eau peut aussi provenir d'une mauvaise expérience lors d'une sortie scolaire à la piscine. Ces sorties sont parfois traumatisantes pour des enfants qui y font leur première vraie rencontre avec l'eau. Alors qu'ils sont déjà angoissés par la présence d'un élément qu'ils ne connaissent pas ou peu, il faut ajouter le bruit, les enfants qui courent, la présence de grands qui peuvent engendrer du stress supplémentaire ou des jeux entre copains qui finissent par en pousser un à l'eau. Dans ce cas, l'animateur peut parler avec l'enfant pour qu'il exprime ses angoisses et faire en sorte que l'environnement soit plus propice à apaiser ses craintes.

• Ce sont aussi parfois les parents qui transmettent à leurs enfants leur propre peur ou anxiété face à l'élément liquide. Ils projettent leurs craintes sur leur enfant. En bordure de rivière, de plan d'eau ou au bord du littoral, les adultes peuvent avoir eu peur pour leurs enfants, et afin de les dissuader d'approcher l'eau, les ont mis en garde avec de tels accents de frayeur, feints ou réels qu'il en est resté quelque chose. Dans certaines familles, les baignades ne sont pas des activités très régulières et l'enfant a donc peu l'occasion de côtoyer l'eau. L'animateur doit être à l'écoute et essayer de dédramatiser la situation pour désamorcer cette peur, rassurer l'enfant, lui donner confiance afin de lui permettre de surmonter cette peur.

• Enfin, un autre aspect de l'eau peut également faire peur : elle glisse entre les doigts et pénètre partout. Elle est alors source de terreurs et renvoie à des cauchemars fréquents dans la petite enfance : peur d'être avalé, englouti, envahi ou d'étouffer. Un stress qui peut aussi remonter

*Quand la peur de l'eau se manifeste, une attention particulière doit être portée à l'enfant concerné.*



© .shock-Fotolia.com



à la naissance ou la vie intra-utérine. L'enfant veut alors protéger ses yeux, son nez et ses oreilles de ce liquide conquérant.

- Il arrive aussi que cette peur de l'eau, surtout si elle apparaît soudainement, ne fasse qu'exprimer un malaise psychologique sans lien particulier avec l'eau. Cette appréhension est simplement une manière pour l'enfant de dire sa difficulté à vivre un déménagement, un divorce, l'arrivée d'une petite sœur...

- La peur de l'eau devient un problème lorsqu'elle persiste ou s'accroît avec le temps, affecte le développement normal de l'enfant, l'empêche de mener une vie sociale normale. Si malgré vos efforts et ceux de l'enfant, sa peur de l'eau ne disparaît pas, il faudra alors conseiller aux parents de consulter un thérapeute. Spécialiste des phobies, celui-ci tentera de trouver les causes de la peur de l'eau de l'enfant et entreprendra une thérapie avec lui.

### Comment se manifeste la peur de l'eau ?

- On distingue deux types de comportements : un enfant exprimera une vraie réticence (« j'aime pas la piscine », « je déteste l'eau ») tandis qu'un autre n'osera pas dire devant le groupe qu'il a peur de l'eau. Cependant, plus vous approcherez du bassin et plus il sera mal à l'aise (maux de ventre, larmes, pleurs, tremblements, colères, etc.). La douche en elle-même peut déjà être un cauchemar et près du bassin, il restera prostré sur le bord. Soyez attentif à tous ces signes qui peuvent traduire un profond malaise chez l'enfant. Dès lors, ne l'obligez pas à y aller mais accompagnez-le pour l'aider à retrouver confiance en lui. Peu à peu, l'enfant aura moins peur de ce contexte et s'ouvrira progressivement à l'idée d'aller dans l'eau avec ses camarades.

### Comment débloquer la situation ?

- Il est primordial de ne jamais brusquer une personne apeurée. Cela ne ferait qu'augmenter son angoisse sans résoudre le problème de fond. Surtout ne pas la presser, ne pas se moquer d'elle et l'accompagner dans son apprentissage. Procédez donc par étapes :

- **Essayez de comprendre l'origine du malaise.** Parlez avec l'enfant ou l'adulte et faites-le réfléchir à tout ce qui pourrait être à l'origine

de sa peur. Il ne trouvera pas forcément tout de suite, ni seul, mais il s'agit d'une première étape. Ensuite, faites-le énumérer concrètement les situations qui l'angoissent à propos de l'eau, afin d'y apporter plus tard des solutions concrètes. Est-ce simplement le fait d'en parler ? Est-ce le fait de s'approcher de l'eau ? D'être au contact de l'eau, d'être à la piscine entouré de monde, de bruit, etc. ?

- **Respectez son rythme.** Chacun a besoin de s'approprier le milieu aquatique à son rythme. En voulant précipiter l'entrée dans l'eau, vous ne feriez qu'accroître ce qui n'est peut-être qu'une petite appréhension passagère et normale. C'est au participant de choisir le moment adéquat où il se lancera. Et certains ont besoin de plus de temps que d'autres. Ne le pressez pas, ne vous moquez pas de son appréhension, et accompagnez-le dans son apprentissage. Montrez-lui les autres participants qui s'amusent dans l'eau et marchez avec lui le long du bassin.

- **Accompagnez-le en douceur.** S'il s'agit d'un petit enfant, prenez-le dans vos bras et entrez avec lui dans l'eau jusqu'à ce qu'il ait les jambes mouillées. Avec les plus grands ou les adultes, commencez par des jeux dans le petit bassin (marcher dans l'eau, s'éclabousser puis s'immerger très progressivement...). Ensuite se déplacer et reproduire les différents exercices dans le grand bassin.

- **Équipez-le.** Dans les piscines, on trouve beaucoup de matériel pour jouer et rassurer les pratiquants : frites, ceintures, lunettes, etc. Jouer dans l'eau et avec l'eau est essentiel pour que petits et grands apprivoisent cet élément, s'y sentent forts et autonomes.

### Pour en savoir plus...

- Site et blog spécialisés sur la peur de l'eau : [www.peurdansleau.com/](http://www.peurdansleau.com/) et [www.over-blog.com/profil/blogueur-2132661.html/](http://www.over-blog.com/profil/blogueur-2132661.html/)

- L'association *Le Pied dans l'Eau* propose aux adultes qui ont peur de l'eau de se libérer de leurs angoisses en redécouvrant en douceur le plaisir de flotter, de nager et de s'immerger.

- L'équipe est composée de maîtres-nageurs, psychologues, kinésithérapeutes et médecins : [www.pied-dans-eau.fr/](http://www.pied-dans-eau.fr/)

- La Fédération française des activités d'éveil et de loisirs recense les adresses des piscines accueillant des associations de bébés nageurs. Ces clubs permettent à chacun d'apprivoiser l'eau dès le plus jeune âge : [www.fael.asso.fr/](http://www.fael.asso.fr/)